экспресс-рецепты
Любовь Невская
ФРАНЦУЗСКАЯ БЕЛКОВАЯ ДИЕТА
ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Белковая диета — одна их самых эффективных на сегодняшний день диет для снижения веса, обретения здоровья и тонуса. Протеины, содержащиеся в белковых продуктах, утоляют голод и восстанавливают мышечную ткань после физической нагрузки. Правильно подобранные продукты, продуманная система питания — ключ к здоровому образу жизни и хорошему настроению! Изучайте, пробуйте и готовьте разнообразные, вкусные блюда на каждый день — и худейте без усилий!

- Любовь Невская
  - Предисловие
  - Часть 1. Секреты французской диеты
    - Принципы диеты
    - Разрешенные продукты
    - Про и контра: всем ли подходит французская диета?
  - Часть 2. Рецепты французской белковой диеты
    - Первый этап диеты
      - Блюда на завтрак
        - Овсяная каша
        - Сырники
        - Сырники без отрубей
        - Овсяные лепешки
        - Творожные вафли из отрубей
        - Омлет с куриной начинкой
        - Омлет с творогом
        - Ветчинные рулетики
        - Куриные рулеты
        - Творог с чесноком и тмином
      - Супы
        - Окрошка
        - Куриный суп с тофу
        - Куриный суп с отрубями
        - Японский суп
        - Рыбный суп с креветками
        - Тайский острый суп
        - Суп из копченого лосося
      - Салаты и соусы
        - Салат из мидий
        - Салат с лососем и тофу
        - Салат с рыбой и телячьим языком

- Салат с ветчиной
- Салат из куриного мяса
- Салат из субпродуктов
- Соус творожный
- Заправка лимонная
- Заправка горчичная

- Основные блюда
  - Говядина в сырном соусе
  - Говядина в лимонном соусе
  - Телячий язык запеченный
  - Говяжий рулет с яйцом
  - Шашлык из говяжьей печени
  - Индейка в йогурте с луком
  - Котлеты куриные с отрубями
  - Запеченные куриные котлетки
  - Куриные котлетки с творогом
  - Куриные ножки в чайном маринаде
  - Филе курицы, тушенное в молоке
  - Куриные нагетсы
  - Курица в пряном соусе
  - Куриная запеканка
  - Курица в горчично-соевом соусе
  - Колбаса из курицы
  - Курица с лимоном и горчицей
  - Куриная грудка с соусом из тунца
  - Шашлык из индейки
  - Тефтели из индейки
  - Лосось, запеченный в фольге
  - Скумбрия, запеченная в йогурте
  - Рыбные котлеты
  - Семга в чесночном соусе
  - Хек, запеченный с розмарином и тимьяном
- Десерты
  - Кексы из отрубей
  - «Картошка»
  - Ванильный флан
  - Крем-десерт
  - Творожно-лимонное мороженое
  - Молочный коктейль

- Второй этап диеты
  - Блюда на завтрак
    - Пышные сырники с корицей
    - Овощные оладьи с крабовым мясом

- Грибные оладьи
- Блины с творогом
- Омлет с творогом и помидорами
- Омлет с креветками и луком
- Омлет с кабачками и тунцом
- Помидоры с куриной начинкой
- Яйца с печеночным паштетом
- Творожный пирог

- Супы
  - Борщ
  - Холодный борщ
  - Солянка
  - Щи с белыми грибами
  - Грибной суп на курином бульоне
  - Творожно-грибной суп
  - Куриный суп с сельдереем
  - Суп-пюре из цветной капусты
  - Суп-пюре из кабачков
  - Куриный суп-пюре со шпинатом
  - Гаспаччо
  - Уха
  - Суп с креветками и огурцом
- Салаты и соусы
  - Куриный салат
  - Теплый салат с куриной печенью и помидорами
  - Печеночный салат с шампиньонами
  - Крабовый салат с творожным соусом
  - Крабовый салат с горчичной заправкой
  - Салат с крабовыми палочками, тунцом и помидорами
  - Рыба под шубой
  - Итальянский салат
  - Зеленый салат
  - Салат из кольраби
  - Салат с капустой и помидорами
  - Салат с капустой и свеклой
  - Творожный соус с хреном
  - Томатный соус с хреном
  - Томатный соус с базиликом
  - Майонез диетический
  - Соус «Тартар»
  - Заправка чесночная с укропом

- Основные блюда
  - Жаркое из говядины
  - Говядина с овощами
  - Телятина с баклажанами и карри
  - Азу
  - Фаршированные кабачки
  - Долма
  - Плов без риса
  - Мусака с курицей
  - Куриные котлеты с овощами
  - Куриная печень с овощами
  - Рыбные котлеты с овощами
  - Заливное из судака
  - Рыба, запеченная с шампиньонами
- Десерты
  - Шоколадное печенье
  - Торт с корицей
  - Кекс на скорую руку
  - Творожные кексы
  - Рулетики с корицей
  - Тыквенный чизкейк
  - Тыквенный мусс
  - Морковный торт
  - Морковные маффины
- Третий этап диеты
  - Блюда на завтрак
    - Фруктовый завтрак с овсяными отрубями
    - Порционные омлетики с сыром и индейкой
    - Порционные омлетики с сыром и овощами
    - Фруктовый омлет
    - Творог с запеченными яблоками
    - Фруктово-овощная запеканка
  - Салаты и соусы
    - Куриный салат с фруктами
    - Куриный салат с сыром
    - Салат с креветками и сыром
    - Салат из скумбрии
    - Салат из капусты с апельсинами
    - Салат с сельдереем и киви
    - Морковный салат
    - Морковно-яблочный салат

- Соус «Бешамель»
- Соус яблочный с хреном
- Соус клюквенный

- Супы
  - Суп луковый
  - Суп щавелевый
  - Суп с фрикадельками
  - Суп из морепродуктов
  - Щи с кислой капустой
  - Мясная похлебка
  - Суп со стручковой фасолью
  - Суп из чечевицы с луком-пореем
- Основные блюда
  - Свинина, запеченная с помидорами и сыром
  - Свинина с грибами
  - Свинина с яблоками и горчицей
  - Куриные голени во фруктовом маринаде
  - Курица в меду с апельсинами
  - Макароны с курицей и овощами
  - Тилапия с картофелем в горшочке
  - Фаршированная дорада
  - Камбала, тушенная в апельсиновом соке
  - Спагетти с горбушей
  - Паэлья с морепродуктами
- Десерты
  - Лимонное угощение
  - Лимонные кексы
  - Творожно-грушевое суфле
  - Пудинг клубничный
  - Грейпфрутовый салат с манго
  - Салат фруктовый с медово-сметанной заправкой

Любовь Невская
Экспресс-рецепты. Французская белковая диета

Предисловие

Как похудеть, не отказываясь от любимых продуктов? Как сидеть на диете, не страдая от постоянного чувства голода? Как сделать так, чтобы в период борьбы с лишним весом не готовить для себя и остальных членов семьи отдельно?

Эти и многие другие вопросы встают перед современной женщиной, желающей иметь прекрасную фигуру. Кефирные дни, похудение на яблоках и другие «драконовские» методы снижения веса сегодня более не актуальны. В моде белковые диеты, которые набирают все большую популярность во всем мире. Ведь они позволяют не голодать, не отказываться от приготовления любимых блюд и по-прежнему радовать семью всевозможными вкусностями.

Существует их немало. Одни из самых известных — французская белковая диета Дюкана, американская диета Аткинса и кремлевская диета. Несмотря на общие черты — ограничение употребления углеводов, они имеют и характерные различия. А значит, и результаты их применения будут разными. Что же отличает одну белковую диету от другой?

Основное положение теории Аткинса таково: углеводы стимулируют секрецию инсулина, что, в свою очередь, способствует повышению аппетита. Автор считает, что, ограничив потребление углеводов до 10–20 г в сутки, может добиться развития доброкачественного кетоза, при котором ощущение голода и аппетит снижаются, а килограммы улетучиваются.

Американская диета Аткинса, которой увлекаются многие голливудские звезды, не исключает углеводы полностью. Разрешены овощи: листовой салат, редис, огурец, сельдерей, а также травы, грибы и растительное масло. Фрукты тоже можно употреблять время от времени. Полностью запрещены картофель, зерновые, сласти. Тепловая обработка продуктов не принципиальна — их можно и жарить, и варить, и запекать. Постепенно в меню добавляются углеводные продукты. Калории не подсчитываются.

Кремлевская диета похожа на американскую по своему подходу к углеводам (некоторые специалисты считают ее вариацией диеты Аткинса): запрещены хлеб, рис, картофель, сладкое. Овощи разрешены в небольшом количестве, не исключаются орехи; фрукты можно есть спустя 2 недели от начала диеты. Можно употреблять даже алкоголь и выпечку. Однако если Аткинс не призывает подсчитывать калории, то кремлевская диета это подразумевает. Для нее разработана

специальная таблица, позволяющая измерить продукт в баллах: 1 балл = 1 грамм углеводов на 100 граммов продукта. Диета предполагает ежедневное ограничение потребления калорий.

И диета Аткинса, и кремлевская диета привлекательны тем, что дают быстрый результат — потерю 5–7 кг за неделю и до 15 кг за две. Однако обе имеют и общий недостаток — потерянные килограммы быстро возвращаются.

Французская белковая диета тоже подразумевает снижение веса на 5–15 кг (и более). Однако благодаря тому, что она рассчитана не на 2 недели, а на гораздо больший срок (и пусть вас это не пугает!), быстрая потеря веса не оборачивает таким же быстрым его набором. Достигнутый идеальный вес закрепляется с помощью постепенного изменения своего рациона.

Что же делает французскую диету такой эффективной? Давайте разберемся.

Часть 1. Секреты французской диеты

Принципы диеты

Система питания, разработанная врачом П. Дюканом, включает четыре этапа. Первый этап — самый короткий. Полностью исключены все углеводы. Разрешены белок (нежирное мясо, птица, рыба и морепродукты, яйца), обезжиренные молочные продукты (молоко, сметана, йогурт, творог), овсяные отруби (1,5 ст. ложки в день), специи. Белковые продукты лучше готовить на пару, запекать или тушить. Но и обжаривание не исключено — капните 3 капли растительного масла на сковороду, разотрите салфеткой и жарьте мясо или рыбу.

Конечно, идеально использовать сковороды с тефлоновым покрытием — в таком случае жарить продукты можно без масла.

Отказ от масла для Дюкана принципиален. Единственное исключение составляет парафиновое масло. Но в чем провинилось, например, оливковое (средиземноморская диета без него вообще немыслима)?

Оказывается, заливая овощи растительным маслом (а овощи разрешены на втором этапе диеты, о которой мы поговорим позже), мы добавляем в блюдо лишние калории. И весь эффект диеты пропадает. Растительное масло — один из главных врагов приверженцев французской белковой диеты.

Овощи и фрукты исключены на первом этапе полностью. Но не стоит слишком об этом печалиться. Ведь длится первый этап от 1 до 7 дней (в зависимости от того, сколько килограммов вы хотите скинуть). Очень быстро мы переходим ко второму этапу, который занимает гораздо больше времени, но и добавляет в наш рацион множество вкусных продуктов.

На втором этапе вводится чередование белковых и белково-овощных дней. Принцип чередования подбирается индивидуально. Главное — не мучить себя! Самый легкий вариант — день через день. Из овощей предпочтительны капуста (все виды), огурцы и помидоры, шпинат, спаржевая фасоль, сельдерей, баклажаны и кабачки и т. д. Фрукты на этом этапе по-прежнему недоступны.

На всех этапах диеты важно пить достаточное количество жидкости. Помимо воды (1,5 л) можно употреблять чай и кофе (эти напитки позволительны на всех этапах диеты).

Продолжительность этапа — до достижения идеального веса. А далее главная задача — его поддерживать. Такую поддержку нам обеспечивает третий этап диеты.

Третий этап системы Дюкана не только расширяет список продуктов, но и позволяет устраивать белковый день только раз в

неделю. Это значит, что шесть дней в неделю вы живете, практически ни в чем себе не отказывая. Список овощей значительно расширен, возможно даже употребление картофеля (не часто). Макароны из твердых сортов пшеницы, чечевица и рис также перестают быть запрещенными персонами, но злоупотреблять ими не стоит. В рацион вводятся фрукты: яблоки, груши, апельсины, грейпфруты и т. д. Запрещены орехи, сухофрукты, некоторые фрукты (бананы, виноград и т. д.).

Один раз в неделю теперь можно позволить себе праздничную трапезу — разрешается съесть то, что вы хотите.

Расчет длительности этапа производится следующим образом: каждый сброшенный килограмм нужно «закреплять» в течение 10 дней. Например, если вы потеряли 10 кг, то третий этап продлится 100 дней.

Четвертый этап диеты — по сути уже не диета, а обычный рацион (единственное требование — 1 белковый день в неделю). Секрет системы Дюкана в том, чтобы благодаря растянутым второму и третьему этапам приучить вас правильно питаться. Тогда на четвертом этапе у вас уже не будет срывов — правильное питание станет для вас нормой. Именно такой подход и делает французскую белковую диету одним из самых эффективных методов похудения.

В книгу включены рецепты для трех этапов диеты. Каждая глава имеет несколько разделов: блюда для завтраков, салаты и соусы, супы, основные блюда и десерты. Они несложны в приготовлении, позволяют сделать рацион разнообразным и значительно уменьшить ваш вес.

Разрешенные продукты

Основу первого этапа составляют 72 белковых продукта. Однако некоторые из них вряд ли подойдут для русского стола. Фазан или морские ежи не составляют основу нашего рациона. Поэтому в таблицу, приведенную ниже, включены те продукты, которые вы без труда найдете в магазине. Основные группы продуктов: белковые, молочные и специи. Дюкан советует не забывать об овсяных отрубях (1,5 ст. ложки) и достаточном употреблении воды.

Мясо, птица, рыба, яйца	Молочные продукты обезжиренные	Уксусы, масла, специи
Говядина, телятина, кролик	Молоко, обезжиренное сухое молоко	Бальзамический уксус
Печень и почки телячьи	Йогурт	Парафиновое масло
Язык телячий	Творог	Петрушка
Курица, индейка	Сметана	Чеснок, лук, корнишоны
Белая и красная нежирная рыба: хек, треска, кефаль, судак, форель, мольва, карась, сом и др.		Ароматические травы: базилик, тимьян, тмин, орегано, майоран и др.
Белая и красная жирная рыба: сардины, скумбрия, лосось, тунец		Лимон
Копченая (лосось, форель, пикша) и консервированная рыба (лосось, тунец, скумбрия)		Соль
Крабовые палочки		Горчица
Морепродукты: креветки, крабы, раки, омары, лангусты, устрицы, мидии, морские гребешки и т. д.		
Постная ветчина без свиной кожи		
Яйца куриные		

На втором этапе в меню сохраняются все продукты, подобранные для первого этапа, и добавляются помидоры, огурцы, редис, шпинат, спаржа, лук-порей, спаржевая фасоль, капуста, грибы, сельдерей, укроп, все виды листовых салатов, баклажаны, кабачки, перец, морковь и свекла (нечасто). Овощи можно употреблять как в вареном или тушеном виде, так и в сыром. В последнем случае для салатов стоит использовать заправку с добавлением парафинового масла. Готовится она

следующим образом. Нужно взять по 1 ст. ложке горчицы и газированной воды, бальзамический уксус по вкусу и 1 кофейную ложку парафинового масла. Смешать все ингредиенты и залить овощи.

Третий этап предполагает еще большую свободу в выборе продуктов. К тем, которые вы уже освоили, добавляются фрукты (1 порция в день, то есть 1 яблоко, 1 груша и т. д.). Это яблоко, груша, апельсин, грейпфрут, персик, нектарин, арбуз, дыня, малина, клубника и др. Запрещены виноград, бананы, вишни, сухофрукты, а также орехи.

Расширен список молочных продуктов — можно употреблять сыр. Кроме того, в день можно съесть 2 ломтика хлеба грубого помола.

На третьем этапе диеты вы сможете себе позволить еженедельную порцию крахмалосодержащих продуктов. А это значит, что на вашем столе появятся картофель, рис, чечевица и даже макароны (из твердых сортов пшеницы). Два раза в неделю можно расширить спектр белковых продуктов: введите в меню окорок ягненка, жаркое из свинины и обычную ветчину. Как уже упоминалось выше, на третьем этапе в недельном рационе появляются и праздничные трапезы.

Все эти замечательные возможности расширения рациона могут сыграть с нами злую шутку. Поэтому Дюкан предлагает строгий график употребления «излишеств». Во время первой половины третьего этапа (а чтобы вычислить, сколько времени он займет, нужно заранее прикинуть весь срок, который вы отведете на третий этап) разрешите себе 1 праздничную трапезу и 1 порцию крахмалосодержащих продуктов в неделю. Во вторую половину третьего этапа вы сможете позволить себе еженедельно 2 такие трапезы и 2 порции картофеля (макарон, чечевицы).

Наконец, наступил четвертый этап диеты. Вы научились правильно питаться и поддерживать свой вес в норме. Изменился ваш обмен веществ. Теперь за основу вашего питания должен быть принят третий этап: разрешены все белковые продукты и овощи, 1 порция фруктов, 2 ломтика цельнозернового хлеба, 40 г сыра и 3 ст. ложки овсяных отрубей в день, 2 порции крахмалосодержащих продуктов и 2 праздничные трапезы в неделю; обязательно 1 раз в неделю должен быть белковый день (лучше всего четверг).

Как видите, в этой диете нет ничего сверхъестественного. Придерживайтесь рекомендаций Дюкана, и вы обретете прекрасную фигуру.

Про и контра: всем ли подходит французская диета?

Итак, вы познакомились со списком продуктов и принципами питания французской белковой диеты. Ее сильная сторона в том, что она обеспечивает не просто потерю веса, но поддержание идеального веса в течение долгого времени.

В чем преимущество употребления белков? Во-первых, это единственные жизненно важные питательные вещества (в отличие от жиров и углеводов, которые организм в состоянии производить сам). Во-вторых, они перевариваются значительно медленнее, чем жиры, и еще медленнее, чем углеводы. Таким образом, человека не покидает чувство сытости. Важна и низкая калорийная ценность белка.

Для похудания существенно и еще одно свойство чистых белков — они предотвращают задержку жидкости в организме. Если учесть, что у женщин механизм набора веса связан именно с задержкой жидкости, то этот факт нельзя недооценивать.

Надо помнить также, что чистые белки повышают сопротивляемость организма, а также предотвращают ослабление мышечной ткани и вялость кожи.

Однако наряду с положительными сторонами белки имеют и отрицательные. Многие люди, попробовавшие французскую белковую диету, отмечали у себя неприятные симптомы, например ощущение сухости во рту и одышку. Впрочем, можно сказать, что они являются общими для многих диет, не только белковых. Для смягчения этих симптомов рекомендуется употреблять больше жидкости. Проблемы с пищеварением, которые отмечали у себя некоторые поборники питания по Дюкану, можно решить путем ежедневного употребления овсяных отрубей. Именно для предотвращения такой неприятности отруби вводятся в рацион питания на всех этапах диеты.

Более значительной проблемой является общая реакция организма на потерю веса. В принципе, таков результат любой диеты. В период, когда человек теряет вес, циркулирующая в артериях кровь насыщена холестерином и триглицеридами. При каждом сокращении сердца токсичная кровь вторгается в артерии, наполняет их и загрязняет стенки.

Такая ситуация может привести к серьезным осложнениям, спровоцировать нарушение работы сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, французская белковая диета запрещается при заболеваниях пищеварительной системы, болезнях печени и

почек, нарушении обмена веществ и подагре. Конечно, она не подходит девушкам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам. В любом случае, перед обращением к диете необходима консультация врача.

Часть 2. Рецепты французской белковой диеты

Первый этап диеты

Блюда на завтрак

Овсяная каша

Вам понадобится:

1,5 ст. ложки овсяных отрубей; 150 мл обезжиренного молока; сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. В кастрюлю влить молоко, довести до кипения.

2. Всыпать овсяные отруби, добавить сахарозаменитель, перемешать, варить на медленном огне 5 минут.

3. Для приготовления в микроволновке отруби залить молоком, добавить сахарозаменитель, перемешать. Оставить набухать на некоторое время.

4. Поставить кашу в микроволновку и готовить 30–60 секунд.

Сырники

Вам понадобится:

1,5 ст. ложки овсяных отрубей; 150 г обезжиренного творога; 1 ст. ложка обезжиренного кефира; 1 яйцо; 3 капли растительного масла; 4–5 таблеток сахарозаменителя.

Способ приготовления:

1. Яйцо взбить, положить сахарозаменитель и отруби. Измельчить в блендере, добавить творог и еще раз смешать.

2. Противень застелить пергаментной бумагой, капнуть три капли растительного масла и растереть салфеткой. Выложить сырники на противень.

3. Выпекать с двух сторон в духовке до готовности.

Сырники без отрубей

Вам понадобится:

170 г обезжиренного творога; 1 яйцо; 2 пакетика сахарозаменителя; 1/2 ч. ложки разрыхлителя; цедра лимона.

Способ приготовления:

1. Творог смешать с яйцами, добавить сахарозаменитель, лимонную цедру и разрыхлитель. Тщательно вымесить тесто, оставить его на 10 минут.

2. Столовой ложкой выложить порции теста на противень, застеленный пергаментом (можно капнуть растительное масло), или распределить по силиконовым формочкам.

3. Выпекать до готовности в духовке, предварительно разогретой до 200 °С в течение 10–15 минут.

Овсяные лепешки

Вам понадобится:

3 ст. ложки овсяных отрубей; 3 ст. ложки жидкого творога; 3 капли растительного масла; 2 яичных белка.

Способ приготовления:

1. Овсяные отруби смешать с творогом.

2. Перемешать творожную массу с белками и выложить ложкой на тефлоновую сковороду, смазанную 3 каплями растительного масла.

3. Обжарить лепешки в течение 2–3 минут.

4. Можно использовать как хлеб для приготовления бутербродов.

Творожные вафли из отрубей

Вам понадобится:

1 ст. ложка отрубей; 1 яйцо; 60 г обезжиренной творожной массы; 2 ст. ложки обезжиренного сухого молока; ваниль и корица; 1 ст. ложка сахарозаменителя; 1 ч. ложка разрыхлителя; 3 капли растительного масла; соль.

Способ приготовления:

1. Отруби смешать с сухим молоком, добавить корицу, ваниль, разрыхлитель, сахарозаменитель, соль, творог и взбитое яйцо. Тщательно перемешать до однородного состояния.

2. Вафельницу нагреть, растительное масло распределить по формам для вафель с помощью салфетки. Выпекать вафли до готовности.

Омлет с куриной начинкой

Вам понадобится:

2 яйца; 150 г филе куриной грудки; 1 ст. ложка обезжиренного йогурта; 1 ч. ложка сухого молока; соль, перец.

Способ приготовления:

1. Филе нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить, обжарить на сковороде с тефлоновым покрытием, все

время переворачивая.

2. Добавить йогурт, уменьшить огонь и готовить под крышкой 5 минут.

3. Яйцо взбить, добавить сухое молоко еще раз перемешать.

4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Вылить яичную смесь. Жарить до полуготовности.

5. На одну половину омлета выложить куриную начинку (не до краев), поддеть лопаткой с другой стороны и накрыть начинку, чтобы получился полукруг. Придавать края, чтобы они слиплись. Готовить 1–2 минуты.

Омлет с творогом

Вам понадобится:

2 яйца; 2–3 ст. ложки зерненого обезжиренного творога; соль.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить и посолить.

2. На сковороду с тефлоновым покрытием капнуть 1–2 капли растительного масла, растереть салфеткой. Вылить яичную смесь. Жарить до полуготовности.

3. Выложить зерненый творог на омлет, жарить 2–3 минуты.

Ветчинные рулетики

Вам понадобится:

300 г нежирной ветчины; 150 г мягкого творога; 1 зубчик чеснока; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Приготовить начинку. Чеснок пропустить через пресс, смешать с творогом, посолить и поперчить. Еще раз тщательно перемешать.

2. Ветчину нарезать тонкими ломтиками.

3. Выложить на ломтик ветчины немного начинки, завернуть в рулетик, закрепить зубочисткой. То же проделать с остальными ломтиками ветчины.

Куриные рулеты

Вам понадобится:

филе 1 куриной грудки; 400 г нежирной ветчины; 2 ст. ложки обезжиренного творога; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Филе куриной грудки отбить в тонкий пласт, немного посолить.

2. Творог посолить, поперчить. Ветчину тонко нарезать.

3. На отбитую курицу выложить творог и сверху ветчину. Скатать в рулет.

4. Завернуть в фольгу, положить в духовку и запекать до готовности.

Творог с чесноком и тмином

Вам понадобится:

200 г обезжиренного творога; 1–2 зубчика чеснока; тмин; соль.

Способ приготовления:

1. Чеснок пропустить через пресс.

2. Смешать творог, чеснок и тмин, посолить.

3. Положить в холодильник на несколько часов.

Супы

Окрошка

Вам понадобится:

500 мл напитка «Тан»; 150 г филе индейки; 100 г куриных сердечек; 1 яйцо; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Филе индейки и куриные сердечки отварить в разных кастрюлях. Яйцо сварить вкрутую, очистить.

2. Филе и сердечки мелко нарезать. Яйцо измельчить.

3. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец. Залить напитком «Тан».

Куриный суп с тофу

Вам понадобится:

1 л воды;

1 небольшая куриная грудка без кожи; 2 яйца; несколько ломтиков тофу; 1 ч. ложка лимонного сока.

Способ приготовления:

1. В кастрюлю влить воду и положить куриную грудку. Варить на сильном огне 20 минут (после закипания снять пену).

2. Вынуть грудку, мясо отделить от костей и нарезать кусочками. Бульон процедить, положить в него мясо.

3. Взбить 1 яйцо, влить в кипящий бульон, посолить.

4. 1 яйцо отварить вкрутую, нарезать, положить в бульон.

5. Тофу нарезать кубиками, положить в суп, затем влить в него несколько капель лимонного сока.

Куриный суп с отрубями

Вам понадобится:

1 л воды; 300 г филе куриной грудки; 1 яйцо; 1,5 ст. ложки овсяных отрубей; соль и перец.

Способ приготовления:

1. В кастрюлю налить воду, положить куриное филе, довести до кипения, снять пену и варить 20 минут.

2. Вынуть из бульона курицу. Бульон процедить. Филе нарезать кубиками и положить в бульон. Посолить и поперчить.

3. Яйцо взбить, влить в суп.

4. Когда суп будет почти готов, положить овсяные отруби.

Японский суп

Вам понадобится:

300 мл воды; 1 вареная куриная грудка без кожи; 1 упаковка крабового мяса; 2 ч. ложки сухого рыбного бульона;

1 ст. ложка соевого соуса; сухие водоросли; 1 яйцо; 2 ломтика тофу.

Способ приготовления:

1. Воду вскипятить, добавить сухой рыбный бульон, варить 2 минуты, влить соевый соус.

2. Куриную грудку разделать на филе нарезать кубиками. Яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить, измельчить.

3. Тофу и крабовое мясо нарезать небольшими кусочками.

4. Филе курицы, яйцо, крабовое мясо, тофу и сухие водоросли положить в тарелку, залить приготовленным рыбным бульоном.

Рыбный суп с креветками

Вам понадобится:

1–1,5 л воды; 500 г свежего лосося или форели; 200 г креветок; 100 г тофу; 1 ст. ложка соевого соуса; соль.

Способ приготовления:

1. Лосось очистить, удалить кости.

2. В кастрюлю влить воду, положить рыбу, довести до кипения (после того как закипит, снять пену), посолить, варить на

среднем огне.

3. Тофу нарезать кубиками.

4. Лосось вынуть из бульона, разделить на небольшие кусочки.

5. Бульон процедить, довести до кипения, добавить креветки, кусочки рыбы, варить 3 минуты, положить тофу перемешать и снять с огня. Добавить соевый соус.

Тайский острый суп

Вам понадобится:

1–1,5 л воды; голова и хвост лосося; морской коктейль (кальмары, мидии, креветки); 1 яйцо; 100 мл обезжиренного молока; имбирь; цедра лимона; несколько листочков свежей мяты, веточка тимьяна; красный перец и соль.

Способ приготовления:

1. Воду налить в кастрюлю, положить голову и хвост лосося, сварить бульон.

2. Вынуть рыбу, бульон процедить, довести до кипения, посолить, добавить красный перец, цедру и имбирь. Влить молоко и снова довести до кипения.

3. Добавить морской коктейль и мясо, снятое с вареной рыбы. Варить еще 3 минуты.

4. Яйцо взбить, влить в суп, перемешать.

5. В готовый суп положить листики мяты и веточку тимьяна.

Суп из копченого лосося

Вам понадобится:

1 л воды; 2 бульонных куриных кубика; 200 г копченого лосося; 200 г очищенных тигровых креветок; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Воду влить в кастрюлю, довести до кипения и положить бульонные кубики.

2. Лосось нарезать тонкими полосками. Креветки опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

3. В тарелку для супа положить лосось, креветки и залить горячим бульоном. Добавить соль и перец по вкусу.

Салаты и соусы

Салат из мидий

Вам понадобится:

100 г замороженных мидий; 1 яйцо; 1 ст. ложка обезжиренного кефира; приправа для рыбы; 1/2 ч. ложки горчицы; соль.

Способ приготовления:

1. Мидии отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением приправы для рыбы.
2. Яйцо отварить вкрутую, очистить, нарезать.
3. Приготовить соус: кефир перемешать с горчицей.
4. Смешать мидии и яйцо, залить соусом.

Салат с лососем и тофу

Вам понадобится:

200 г сыра тофу; 4 крабовые палочки; 100 г малосоленого лосося; 50 г обезжиренного мягкого творога; соевый соус.

Способ приготовления:

1. Тофу, крабовые палочки и лосося нарезать небольшими кусочками.
2. Добавить творог. Заправить соевым соусом.

Салат с рыбой и телячьим языком

Вам понадобится:

1 телячий язык: 100 г слабосоленой красной рыбы; 1 пачка крабовых палочек; 1 зубчик чеснока; сок 1/2 лимона; соль.

Способ приготовления:

1. Язык отварить в подсоленной воде, обдать холодной водой, сразу же очистить, затем охладить.
2. Рыбу, крабовые палочки и говяжий язык нарезать тонкими полосками, перемешать, добавить измельченный чеснок.
3. Салат полить лимонным соком, посолить и перемешать.

Салат с ветчиной

Вам понадобится:

200 г нежирной ветчины; 2 яйца; 3 ст. ложки несладкого йогурта; тмин.

Способ приготовления:

1. Яйца отварить, охладить, очистить и порубить.
2. Ветчину нарезать соломкой.
3. Смешать ветчину и яйца, посыпать тмином, полить йогуртом.

Салат из куриного мяса

Вам понадобится:

1/2 куриной грудки без кожи; 2 яйца; 2 белка; 4 ст. ложки обезжиренного молока; творожный соус для заправки; 3 капли растительного масла; соль.

Способ приготовления:

1. Куриную грудку отварить в подсоленной воде.
2. Яйца и два белка взбить, влить молоко и тщательно перемешать.
3. Сковороду разогреть, капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Испечь несколько омлетиков, остудить. Нарезать тонкими полосками.
4. Филе куриной грудки нарезать, смешать с нарезанными омлетами, заправить творожным соусом (см. ниже).

Салат из субпродуктов

Вам понадобится:

500 г куриных сердечек; 3 ст. ложки мягкого обезжиренного творога; 2 ст. ложки обезжиренного кефира; 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса; 1 маленькая головка репчатого лука; соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Куриные сердечки отварить, нарезать кружочками.
2. Лук очистить, нарезать полукольцами, залить кипятком, добавить уксус. Дать постоять 1–2 минуты, воду слить.
3. Сердечки смешать с луком, добавить соль и перец.
4. Творог и кефир смешать, залить этой заправкой готовый салат.

Соус творожный

Вам понадобится:

3 ст. ложки мягкого обезжиренного творога; 1 ст. ложка обезжиренного кефира; 1 ч. ложка лимонного сока; 1 ч. ложка горчицы; соль.

Способ приготовления:

1. Творог, кефир, горчицу и лимонный сок взбить в блендере.
2. Добавить соль, еще раз перемешать.

Заправка лимонная

Вам понадобится:

1/2 лимона; соль, тмин и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Из лимона выжать сок, добавить немного тертой цедры.
2. Добавить соль, тмин и перец, перемешать.

Заправка горчичная

Вам понадобится:

1 ч. ложка горчицы; 1/2 лимона; соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Лимон выжать.
2. Лимонный сок смешать с горчицей, солью и перцем.

Основные блюда

Говядина в сырном соусе

Вам понадобится:

800 г говядины; 1 головка репчатого лука; 100 г творожного сыра; 300 мл воды; 2 ст. ложки соевого соуса; 3 капли растительного масла; соль.

Способ приготовления:

1. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Говядину нарезать небольшими кусочками, обжарить.
2. Лук очистить и нарезать.
3. В сковороду влить воду, добавить творожный сыр, подогреть, помешивая, до полного растворения сыра.
4. Говядину положить в форму для запекания, посолить. Добавить лук, залить сырным соусом. Поставить в духовку, предварительно нагретую до 175 °С, на 1 час.
5. Достать говядину из духовки, полить соевым соусом, перемешать. Поставить в духовку еще на 20–30 минут.

Говядина в лимонном соусе

Вам понадобится:

700 г говяжьей вырезки; 150 мл говяжьего бульона; 1 большой лимон; 1 ст. ложка соевого соуса; 5 ст. ложек кукурузного крахмала; 2 ч. ложки бальзамического уксуса; 4 ст. ложки обезжиренного молока; 1 зубчик чеснока; соль и перец; 1/4 пакетика сахарозаменителя.

Способ приготовления:

1. Говядину вымыть, обсушить, нарезать маленькими полосками. Полить соевым соусом, добавить 4 ст. ложки крахмала, перемешать.

2. Лук нарезать, чеснок пропустить через пресс.

3. С лимона снять цедру, выдавить сок.

4. Говядину обжарить на сковороде (капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой). Мясо переложить в миску.

5. На этой же сковороде обжарить лук и чеснок. Опять положить мясо, добавить лимонный сок, цедру, уксус, сахарозаменитель, бульон.

6. 1 ст. ложку крахмала развести в 3–4 ст. ложках воды, влить в мясо. Тушить до готовности.

Телячий язык запеченный

Вам понадобится:

3 телячьих языка; 5 зубчиков чеснока; 2 ч. ложки хмели-сунели; 3 лавровых листа; 6 ст. ложек соевого соуса; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Языки вымыть, посыпать солью и хмели-сунели.

2. Чеснок измельчить, втереть в языки.

3. Языки полить соевым соусом, положить лавровый лист, завернуть в фольгу и оставить мариноваться 1–1,5 часа.

4. Духовку разогреть до 180 °С, выложить языки на решетку и запечь до готовности.

Говяжий рулет с яйцом

Вам понадобится:

400 г говядины; 3 яйца; 1 головка репчатого лука; зеленый лук; соль.

Способ приготовления:

1. Мясо и репчатый лук прокрутить через мясорубку, добавить 1 яйцо, посолить и тщательно перемешать.

2. Два яйца отварить, охладить, очистить и измельчить. Зеленый лук мелко нарезать. Смешать яйца и лук.

3. Фарш выложить на пленку, сверху положить яично-луковую начинку и свернуть в рулет.

4. Рулет проколоть вилкой, положить в рукав для запекания. Запечь в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Шашлык из говяжьей печени

Вам понадобится:

1 кг говяжьей печени; 2 головки репчатого лука; 2 ст. ложки соевого соуса; 2 ч. ложки 3 %-ного уксуса; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Лук нарезать кольцами.

2. Приготовить маринад. В 1 стакан холодной кипяченой воды влить уксус и добавить 1 ч. ложку соли. Залить маринадом лук. Дать постоять около получаса.

3. Печень вымыть, нарезать небольшими кусочками, залить соевым соусом, посолить и поперчить, перемешать. Дать постоять около получаса.

4. Нанизать печень на шпажки вперемежку с луком и жарить на углях до готовности. Подать с маринованным луком.

Индейка в йогурте с луком

Вам понадобится:

500 г филе индейки; 1 луковица; 1 ст. ложка обезжиренного йогурта; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Индейку нарезать небольшими кусочками, слегка отбить, посолить и поперчить, смазать йогуртом.

2. Лук нарезать полукольцами, разложить на индейку.

3. Противень выложить пергаментной бумагой, положить индейку, запечь в духовке 20–25 минут.

Котлеты куриные с отрубями

Вам понадобится:

400 г куриного фарша; 150 г овсяных отрубей; 1 яйцо; соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Фарш, немного отрубей и яйцо перемешать, добавить соль и перец.

2. На блюдо высыпать овсяные отруби. Слепить небольшие котлетки, обвалять в отрубях.

3. Выложить в сковороду, добавить немного воды. Поставить в разогретую духовку на 25 минут.

Запеченные куриные котлетки

Вам понадобится:

300 г филе куриной грудки; 3 ст. ложки овсяных отрубей; 150 мл молока; 3 яйца; 100 г обезжиренного йогурта; 1 ст. ложка соевого соуса; 1 зубчик чеснока; соль

Способ приготовления:

1. Молоко влить в кастрюльку и нагреть. В теплое молоко добавить отруби.
2. Куриное филе пропустить через мясорубку, добавить измельченный чеснок и соль.
3. Белки отделить от желтков. Белки взбить и смешать с фаршем. Добавить остывшие отруби, йогурт и соевый соус, все тщательно перемешать.
4. На противень положить лист для запекания, на него ложкой выложить котлеты и поставить в духовку, нагретую до 200 ˚С, на 25 минут.

Куриные котлетки с творогом

Вам понадобится:

700 г куриного фарша; 250 г обезжиренного творога; 1 яйцо; 1 луковица; соль, специи.

Способ приготовления:

1. Луковицу мелко нарезать, обжарить (или оставить в сыром виде).
2. Смешать творог с луком и яйцом (можно в комбайне), добавить куриный фарш. Посолить, поперчить по вкусу. Дать немного постоять.
3. Слепить котлеты мокрыми руками и поджарить их на среднем огне на тефлоновой сковороде или запечь в духовке до золотистой корочки.

Куриные ножки в чайном маринаде

Вам понадобится:

5–7 куриных ножек; 300 мл воды; 3 ст. ложки чайной заварки; 1,5 ч. ложки соли; 1,5 ч. ложки перца; соевый соус.

Способ приготовления:

1. Приготовить маринад: воду вскипятить, положить чайную заварку и оставить на 10 минут. Затем процедить, посолить и поперчить, добавить немного соевого соуса. Остудить.
2. Куриные ножки вымыть (кожу не снимать) и положить в маринад на 50 минут.
3. Снять кожу и положить ножки в духовку, нагретую до

220 °С. Готовить приблизительно 40 минут.

Филе курицы, тушенное в молоке

Вам понадобится:

600 г филе куриной грудки; 0,5 л молока; 150–200 г тофу; соль; специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Филе посолить, посыпать специями, оставить на 10 минут.

2. Нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с антипригарным покрытием, слегка обжарить. Небольшими порциями вливать кипящее молоко, тушить до готовности. За 5 минут до готовности добавить нарезанный кубиками тофу.

Куриные нагетсы

Вам понадобится:

300 г филе куриной грудки;

150 г овсяных отрубей; 2 яйца; соевый соус; перец, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Филе куриной грудки нарезать небольшими кусочками.

2. Отруби смешать со специями, высыпать эту панировку на плоскую тарелку.

3. В отдельной тарелке взбить яйца с соевым соусом.

4. Обмакнуть куриные кусочки в яичную смесь, затем обвалять в панировке.

5. Получившиеся кусочки выложить в форму с антипригарным покрытием и поставить на 20 минут в заранее разогретую духовку.

Курица в пряном соусе

Вам понадобится:

400 г филе куриной грудки; 2 стакана воды; 2 луковицы; 3 зубчика чеснока; 2 ч. ложки уксуса; соль, перец; специи: хмели-сунели, корица, гвоздика (1–2 бутона), шафран по вкусу.

Способ приготовления:

1. Курицу нарезать небольшими кусочками, обжарить, сложить в сотейник.

2. Добавить измельченный лук и воду, тушить до готовности. В конце добавить чеснок, пропущенный через пресс, приправы (гвоздику нужно истолочь), соль и уксус.

Куриная запеканка

Вам понадобится:

300 г куриного фарша; 2 яйца; соевый соус; перец и соль; приправа для курицы.

Способ приготовления:

1. Фарш посолить и выложить в форму для микроволновой печи равномерным слоем. Сбрызнуть соевым соусом, посыпать перцем.

2. Поставить запеканку в микроволновую печь на 7–10 минут.

3. Взбить яйца и залить яичной смесью запеканку. Посыпать приправой и вновь поставить в микроволновую печь на 3 минуты.

Курица в горчично-соевом соусе

Вам понадобится:

3 куриные грудки; 100 мл соевого соуса; 1 ч. ложка горчицы; 3 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

1. Приготовить маринад: в миску вылить соевый соус, добавить пропущенный через пресс чеснок и горчицу. Все тщательно перемешать.

2. Грудки нарезать тонкими пластинами и положить в маринад на 40–50 минут.

3. Выложить грудки на противень, застеленный силиконовым ковриком для выпечки. Готовить в духовке 15–20 минут.

Колбаса из курицы

Вам понадобится:

1 кг куриного филе, 30–40 г желатина, 1 зубчик чеснока, соль.

Способ приготовления:

1. Курицу нарезать небольшими кусочками. Добавить предварительно разведенный в холодной воде желатин, соль. Тщательно перемешать.

2. Выложить курицу на пищевую пленку, сформировать колбаску, пленку завязать ниткой. Положить в 5 пакетов (один в другой) и еще раз как следует завязать. Оставить на полчаса.

3. В кастрюлю налить воду, закипятить и положить в нее колбасу. Варить около часа. Вынуть из воды, охладить и положить в холодильник.

4. После застывания снять пакеты, нарезать колбасу

ломтиками.

Курица с лимоном и горчицей

Вам понадобится:

1 курица весом 1,5 кг; 1 лимон; 1 ст. ложка горчицы; соль.

Способ приготовления:

1. Лимон разрезать на 2–3 части.
2. Брюшко курицы начинить лимоном, закрепить зубочистками.
3. Натереть солью и горчицей, положить в рукав для запекания или просто в форму и готовить 1–1,5 часа.

Куриная грудка с соусом из тунца

Вам понадобится:

2 куриные грудки; 1 банка тунца в собственном соку; 1–2 анчоуса; 1–2 каперса; 2 сырых яичных желтка; сок 1 лимона; соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. После того как бульон закипит, снять пену и посолить.
2. Тунец, анчоусы и каперсы смешать блендером, добавить желтки и несколько капель лимонного сока. Посолить и поперчить.
3. Курицу вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками и подавать с соусом.

Шашлык из индейки

Вам понадобится:

1 кг филе бедра индейки; 2 головки репчатого лука; 2 зубчика чеснока; 2 лимона; 1 стакан минеральной воды; соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления:

1. Филе вымыть, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кольцами.
2. Индейку и лук сложить в кастрюлю, посолить и поперчить, положить лавровый лист и пропущенный через пресс чеснок.
3. Из лимонов выдавить сок, смешать с минеральной водой.
4. Залить лимонной водой мясо и оставить на 3 часа.
5. Нанизать мясо на шампуры и пожарить либо на мангале,

либо в духовке (шампуры поместить над противнем так, чтобы они не касались дна посуды).

Тефтели из индейки

Вам понадобится:

4 тонких стейка грудки индейки; 1/2 головки чеснока; 1 головка репчатого лука; 2 яйца; 2 ст. ложки овсяных отрубей; 1/4 чашки обезжиренного молока; соевый соус, приправы по вкусу.

Способ приготовления:

1. Индейку пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком.
2. Отруби замочить в молоке.
3. Добавить в фарш яйца, отруби и приправы, тщательно перемешать.
4. Сформировать небольшие тефтельки и запечь в духовке до готовности. При подаче к столу полить соевым соусом.

Лосось, запеченный в фольге

Вам понадобится:

1 стейк лосося; несколько долек лимона; соль; сушеный базилик.

Способ приготовления:

1. Стейк лосося помыть, посолить с двух сторон, выложить на фольгу для запекания, посыпать базиликом и украсить дольками лимона. Фольгой полностью закрыть рыбу.
2. Духовку разогреть до 200 ˚С. Выложить рыбу на противень и запекать 20–25 минут.

Скумбрия, запеченная в йогурте

Вам понадобится:

2 скумбрии; 1 луковица; 150 г обезжиренного натурального йогурта; сок 1/2 лимона; соль.

Способ приготовления:

1. Скумбрии выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
2. Луковицу очистить, нарезать полукольцами.
3. Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
4. Разогреть духовку до 180 ˚С.

5. Скумбрию вместе с маринадом выложить в рукав для запекания или в форму, готовить в духовке 30 минут.

Рыбные котлеты

Вам понадобится:

500 г любой белой рыбы; 1 головка репчатого лука;

1 яйцо; 1 ст. ложка овсяных отрубей; 2 зубчика чеснока; соль, перец черный молотый; специи для рыбы.

Способ приготовления:

1. Рыбу и лук измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Чеснок пропустить через пресс.

2. Добавить овсяные отруби, яйцо, соль, перец и специи, хорошо перемешать.

3. Обжарить на сковороде, добавив 3 капли масла, либо запечь в духовке.

Семга в чесночном соусе

Вам понадобится:

1 средний стейк семги; 1 зубчик чеснока; 1/2 стакана обезжиренного кефира; 2 ч. ложки обезжиренного творога; 1/2 ч. ложки лимонного сока; укроп, специи для рыбы; соль.

Способ приготовления:

1. Семгу вымыть, натереть специями, сбрызнуть лимонным соком, посолить.

2. Завернуть семгу в фольгу и испечь в духовке до готовности.

3. Приготовить соус. Чеснок измельчить. Кефир, творог и чеснок смешать в блендере.

4. Готовую семгу полить чесночным соусом.

Хек, запеченный с розмарином и тимьяном

Вам понадобится:

1 кг филе хека; 2 лимона, 1 веточка розмарина; 2 веточки тимьяна; 3 капли растительного масла; соль.

Способ приготовления:

1. Хек вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить. Петрушку измельчить.

2. Форму для запекания выложить пергаментной бумагой, капнуть растительного масла, растереть салфеткой. Выложить хек, полить соком 1 лимона. Сверху выложить несколько долек

второго лимона, веточки розмарина и тимьяна. Запекать до готовности.

Десерты

Кексы из отрубей

Вам понадобится:

2 ст. ложки размолотых в муку отрубей; 2 яйца; 2 ст. ложки обезжиренного сухого молока; 2 ст. ложки обезжиренного мягкого творога; сахарозаменитель, ванилин, разрыхлитель.

Способ приготовления:

1. Белки взбить, всыпать сахарозаменитель, положить творог и кефир. Затем добавить желтки и ванилин, все тщательно перемешать.
2. Всыпать отруби, смешать, добавить сухое молоко и разрыхлитель.
3. Тесто разлить по формочкам и испечь кексы в разогретой до 180 ˚С духовке до готовности.

«Картошка»

Вам понадобится:

3 ст. ложка овсяных отрубей; 200 г обезжиренного мягкого творога; 30–40 г какао-порошка; ванилин на кончике ножа; стевия; 2 сырых желтка; молоко.

Способ приготовления:

1. Отруби смолоть в муку.
2. Творог, отруби и желтки смешать. Влить немного молока, чтобы тесто получилось пастообразным.
3. Добавить какао-порошок, стевию и ванилин.
4. Из готового теста сформировать пирожные, поставить в холодильник на 2 часа.

Ванильный флан

Вам понадобится:

500 мл обезжиренного молока; 4 яйца; 1 стручок ванили; 2 ст. ложки сахарозаменителя; соль.

Способ приготовления:

1. Белки отделить от желтков. Белки взбить миксером, добавить соль и разлить в формы для выпечки.
2. Поставить формы в микроволновку на 30–40 секунд. После

этого охладить в холодильнике.

3. Приготовить крем. В нагретое молоко положить стручок ванили, нагревать в течение 3–5 минут, не доводя до кипения, стручок вынуть. Добавить растертые желтки, часть сахарозаменителя и греть на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения.

4. Готовый крем поставить в холодильник.

5. Перед подачей выложить белковый десерт и полить заварным кремом. Посыпать оставшимся сахарозаменителем.

Крем-десерт

Вам понадобится:

400 мл молока; 2 желтка; 3 ст. ложки крахмала; сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Желток растереть с сахарозаменителем. Добавить крахмал и перемешать.

2. Влить молоко, смешать до однородного состояния.

3. Поставить крем в мироволновку на 3–4 минуты. Каждую минуту вынимать и перемешивать, чтобы не образовались комки. Крем должен получиться густым.

Творожно-лимонное мороженое

Вам понадобится:

250 г обезжиренного творога; 2 ст. ложки сметаны; 50 мл молока; сахарозаменитель; ванилин на кончике ножа; цедра лимона.

Способ приготовления:

1. Творог размять вилкой. Влить молоко, добавить сметану, сахарозаменитель, ванилин и цедру.

2. Взбить все ингредиенты блендером, пока масса не станет однородной.

3. Разложить мороженое в контейнеры и поставить в морозилку минимум на 2 часа.

Молочный коктейль

Вам понадобится:

140 мл молока; сахарозаменитель; ванилин на кончике ножа; 1/2 ч. ложки цедры лимона.

Способ приготовления:

1. Молоко налить во френч-пресс так, чтобы оно занимало 1/3 от объема.

2. Высыпать сахарозаменитель, ванилин, положить лимонную цедру.

3. Движениями поршня взбить молоко в пену.

Второй этап диеты

Блюда на завтрак

Пышные сырники с корицей

Вам понадобится:

350 г обезжиренного творога; 3 яйца; 4 ч. ложки кукурузного крахмала; 8 таблеток сахарозаменителя; соль, корица.

Способ приготовления:

1. Желтки отделить от белков. Желтки взбить вилкой до однородного состояния, отдельно размять творог.
2. Растереть творог с желтками, добавить крахмал, соль, сахарозаменитель и корицу.
3. Белки взбить миксером до состояния густой пены, влить в творожную массу небольшими порциями, тщательно перемешать.
4. Выложить тесто в силиконовые формочки, выпекать в духовке, нагретой до 180 °С, около получаса.

Овощные оладьи с крабовым мясом

Вам понадобится:

1 маленький кабачок; 1 морковь; 1/2 пучка зеленого лука; 2 яичных белка; упаковка крабового мяса; 2 ч. ложки крахмала; соль, перец; 1 обезжиренный йогурт для заправки.

Способ приготовления:

1. Морковь и кабачок очистить и натереть на терке.
2. Крабовое мясо мелко нарезать. Лук измельчить.
3. Белки взбить в пену, добавить соль и перец.
4. Смешать овощи и крабовое мясо, добавить белки, перемешать.
5. На сковородку капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Готовить оладьи 5–7 минут. Подавать с обезжиренным йогуртом, посыпать зеленым луком.

Грибные оладьи

Вам понадобится:

2 ст. ложки овсяных отрубей; 1 яйцо; 50 мл молока; 300 г замороженных грибов; 1 ст. ложка крахмала; 3 капли растительного масла; соль, перец.

Способ приготовления:

1. Грибы разморозить, отруби замочить в молоке.

2. Грибы измельчить в мясорубке. Добавить отруби, яйцо, крахмал, соль и перец.

3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Грибную массу выложить ложкой, жарить 5–7 минут.

Блины с творогом

Вам понадобится:

150 мл молока; 3 яйца; 10 ст. ложек овсяных отрубей; соль и сода.

Для начинки:

350 г обезжиренного творога; 50 мл обезжиренного молока; 1 яйцо; 3 капли растительного масла; 20 таблеток сахарозаменителя; ванилин.

Способ приготовления:

1. Отруби перемолоть в муку.

2. Яйца взбить, влить молоко, добавить муку из отрубей и соду, перемешать. Дать постоять полчаса.

3. Приготовить начинку. Творог пропустить через сито, добавить сахарозаменитель, ванилин, яйцо и молоко, перемешать. По консистенции начинка должна быть как густая сметана.

4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Пожарить блины.

5. На каждый блин выложить творожную начинку, завернуть конвертиком.

Омлет с творогом и помидорами

Вам понадобится:

2 яйца; 1–2 помидора; 2–3 ст. ложки зерненого обезжиренного творога; соль.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить и посолить.

2. Помидор нарезать кружочками.

3. На сковороду с тефлоновым покрытием капнуть 1–2 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить помидоры, чуть обжарить.

4. Вылить яичную смесь. Жарить до полуготовности.

5. Выложить зерненый творог на омлет, жарить еще 2–3

минуты.

Омлет с креветками и луком

Вам понадобится:

3 яйца; 10 креветок; 1 головка репчатого лука;

50 мл обезжиренного молока; 3 капли растительного масла; соль.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить венчиком, влить молоко, посолить, перемешать.

2. Репчатый лук измельчить.

3. Сковородку разогреть, капнуть растительное масло, растереть салфеткой. Выложить креветки и репчатый лук, залить яичной смесью. Жарить до готовности.

Омлет с кабачками и тунцом

Вам понадобится:

3 яйца; 1 кабачок; 1/2 головки репчатого лука; 1/2 банки консервированного тунца; 3 капли растительного масла; соль.

Способ приготовления:

1. Кабачок очистить, нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать. Кабачки и лук отварить на пару до готовности, посолить и поперчить.

2. Яйца взбить, добавить тунец, кабачки и лук, посолить и поперчить, перемешать.

3. На сковороду капнуть 3 капли масла, растереть салфеткой. Вылить яично-рыбную смесь, готовить под крышкой около 10 минут.

Помидоры с куриной начинкой

Вам понадобится:

6 крупных помидоров; 300 г куриного филе; 1 болгарский перец; 1 головка репчатого лука; 4 ст. ложки соевого соуса; базилик; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать.

2. Лук очистить, измельчить. Перец нарезать небольшими кусочками.

3. Смешать лук и перец, выложить в сковородку, залить

соевым соусом и тушить 15 минут. Добавить рубленое куриное филе, тушить еще 5 минут, приправить базиликом и перцем.

4. У помидоров срезать верхушки, мякоть вынуть.

5. Начинить помидоры курино-овощной начинкой.

Яйца с печеночным паштетом

Вам понадобится:

3 яйца; 200 г куриной печени; 1 головка репчатого лука; 3 капли растительного масла; соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Печень отварить до готовности (15–20 минут).

2. Яйца отварить, охладить, очистить.

3. Лук измельчить и обжарить на растительном масле.

4. Яйца разрезать пополам. Желтки вынуть, смешать с измельченной печенью и луком. Посолить и поперчить.

5. Начинить печеночной смесью белки.

Творожный пирог

Вам понадобится:

300 г обезжиренного творога; 1 яйцо; 125 г обезжиренного натурального йогурта; 150 г овсяных отрубей; соевый соус и специи по вкусу; соль и перец; 1,5 ст. ложки кукурузного крахмала.

Способ приготовления:

1. Приготовить начинку. Белок отделить от желтка. Половину творога смешать с желтком, добавить 1 ст. ложку йогурта, специи, соевый соус, соль и перец.

2. Приготовить тесто. Взбить белок с 1 ч. ложкой соевого соуса. Добавить половину творога и оставшийся йогурт, а также крахмал и отруби. Замесить тесто.

3. Выложить тесто в форму на бумагу для выпечки. Размять, сделать бортики, выложить начинку.

4. Выпекать 20 минут в разогретой до 180 ˚С духовке.

Супы

Борщ

Вам понадобится:

2 л воды; 300 г говядины; 1 свекла; 1 морковь; 1/4 кочана капусты;

1 головка репчатого лука; 3 капли растительного масла; 2 ст. ложки томат-пасты (можно взять 3 помидора); 1 зубчик чеснока; зелень петрушки и укропа; соль.

Способ приготовления:

1. Говядину положить в кастрюлю, залить водой, отварить. За 2–3 минуты до готовности посолить. Мясо вынуть, нарезать ломтиками. Бульон процедить.

2. Свеклу очистить и мелко нарезать. Добавить в суп.

3. Морковь и лук очистить и мелко нарезать.

4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить лук и морковь, добавить томат-пасту (помидоры) и чуть обжарить. Добавить воду и потушить 15–20 минут.

5. «Зажарку» добавить в суп вместе с капустой, варить 20 минут. За 3 минуты до готовности положить ломтики мяса, пропущенный через пресс чеснок и измельченную зелень.

Холодный борщ

Вам понадобится:

1 маленькая свекла; 1 огурец; 2 редиса; 1 яйцо; немного укропа и петрушки; 200 мл обезжиренного кефира; 1 стакан кипяченой воды; соль.

Способ приготовления:

1. Яйцо отварить, охладить, очистить, разрезать пополам.

2. Свеклу очистить, натереть на терке. Огурец и редис мелко нарезать.

3. Кефир смешать с кипяченой водой.

4. Смешать овощные ингредиенты, посолить, залить разбавленным кефиром, украсить борщ яйцом.

Солянка

Вам понадобится:

1 л воды; 400 г нежирной говядины; 200 г нежирной ветчины; 1 лук; 1 морковь; 3 помидора; 2 соленых огурца; 3 зубчика чеснока; соль и специи по вкусу; маслины без косточек; 3 дольки лимона; 3 капли растительного масла.

Способ приготовления:

1. Говядину положить в кастрюлю, залить водой, отварить. За несколько минут до готовности посолить. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить, добавить мясо и мелко нарезанную ветчину.

2. Лук и морковь очистить, мелко нарезать.

3. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками.

4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Слегка обжарить лук, морковь и помидоры. Положить в суп.

5. Соленые огурцы нарезать, добавить в суп. Туда же положить пропущенный через пресс чеснок, специи, маслины и дольки лимона. Перемешать и дать солянке настояться.

Щи с белыми грибами

Вам понадобится:

2 л воды; 1 кг квашеной капусты; 100 г сухих белых грибов; 1 морковь; 1 головка лука; соль, специи по вкусу; 3 капли растительного масла; зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления:

1. Белые грибы замочить в воде на 2 часа. Воду слить, грибы нарезать, залить водой и варить полчаса.

2. Лук и морковь очистить и измельчить.

3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Положить лук и морковь, слегка обжарить, добавить квашеную капусту и потушить 15 минут (можно влить немного воды).

4. В грибной бульон положить овощную заправку, специи, измельченную зелень, варить 15–20 минут. Дать настояться.

Грибной суп на курином бульоне

Вам понадобится:

200 г свежих шампиньонов; 500 г куриной грудки; 1 зубчик чеснока; соль, перец и кориандр по вкусу.

Способ приготовления:

1. Курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой. После закипания снять пену и посолить. Сварить бульон, куриную грудку вынуть, нарезать кусочками. Бульон процедить.

2. Шампиньоны вымыть, нарезать небольшими кусочками, добавить в бульон. Варить 15 минут.

3. Добавить измельченный чеснок, кориандр и перец, перемешать.

Творожно-грибной суп

Вам понадобится:

1,5 л воды; 300 г шампиньонов; 1/2 пучка зеленого лука; 1 ч. ложка соды; 300 г творога; соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Творог смешать с содой, дать постоять 1 час.

2. Шампиньоны отварить в подсоленной воде, добавить измельченный зеленый лук.

3. Творог посолить, добавить специи и расплавить до жидкого состояния, затем влить к грибам. Тщательно перемешать.

Куриный суп с сельдереем

Вам понадобится:

3 л воды; 300 г куриного филе; 500 г сельдерея (черешкового); 500 г белокочанной капусты;

1 морковь; 1 репчатый лук; 1 болгарский перец; 2 помидора; 1 ст. ложка растительного масла; соль по вкусу.

Способ приготовления:

1. Куриное филе вымыть, положить в кастрюлю, налить воду и варить до готовности (после закипания снять пену и посолить). Затем филе вынуть. Бульон процедить.

2. Сельдерей измельчить, положить в кипящий бульон и оставить вариться на среднем огне.

3. Морковь и лук очистить. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. На сковородку капнуть растительное масло, положить лук и морковь, добавить немного воды и слегка притомить (не зажаривать).

4. Капусту нашинковать и положить в суп.

5. Помидоры ошпарить, снять кожицу, затем крупно нарезать и добавить к овощам.

6. Болгарский перец нарезать и положить в суп. Варить 10 минут, затем добавить морковь и лук, посолить, дать закипеть и снять с огня.

7. Куриное мясо нарезать и положить в готовый суп.

Суп-пюре из цветной капусты

Вам понадобится:

300 мл воды; 300 мл обезжиренного молока; 1 небольшой кочан цветной капусты; шафран; соль.

Способ приготовления:

1. Воду и молоко смешать, добавить шафран и соль. Положить цветную капусту, разобранную на соцветия.

Перемешать, довести до кипения и варить 15 минут.

2. Суп остудить, перелить в чашу блендера. Приготовить суп-пюре.

Суп-пюре из кабачков

Вам понадобится:

2 кабачка; 1 морковь; 1 головка репчатого лука; 1 кубик овощного бульона; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Кабачок, морковь и лук очистить, нарезать мелкими кубиками.

2. Овощи залить водой, поставить на огонь. После закипания добавить овощной бульонный кубик, посолить и поперчить. Варить около получаса.

3. Суп немного охладить, перелить в чашу блендера и измельчить в пюре.

Куриный суп-пюре со шпинатом

Вам понадобится:

800 мл воды; 1 куриная грудка; 1 пучок шпината; 50 мл молока; 1 зубчик чеснока; укроп; соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Куриную грудку вымыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить, отварить. Курицу вынуть, бульон процедить.

2. Шпинат вымыть и нарезать небольшими кусочками. Отварить в бульоне 3 минуты.

3. Мясо курицы нарезать, положить в бульон и довести до кипения. Дать немного остыть.

4. Вылить суп в чашу блендера, приготовить пюре. Добавить измельченный укроп, пропущенный через пресс чеснок и молоко. Еще раз перемешать.

Гаспаччо

Вам понадобится:

1 кг помидоров; 1 болгарский перец; 1 огурец; 1/2 стакана томатного сока; 1 ст. ложка бальзамического уксуса; 1/2 ч. ложки сухого чеснока; прованские травы; соль, перец.

Способ приготовления:

1. Помидоры, перец и огурец вымыть. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу. Перец очистить и удалить семена.

Овощи измельчить с помощью блендера.

2. Добавить томатный сок, прованские травы, чеснок, соль, перец и бальзамический уксус, перемешать.

3. Поставить в холодильник на 1 час. Подавать холодным.

Уха

Вам понадобится:

800 мл воды; 1 банка рыбы в собственном соку; 100 г лука-порея; 2 ст. ложки овсяных отрубей; петрушка, укроп; перец горошком, лавровый лист; соль.

Способ приготовления:

1. Воду налить в кастрюлю, положить нарезанный лук-порей, специи, поставить на огонь. После закипания варить под крышкой 15 минут.

2. Добавить рыбу и отруби, посолить, варить еще 10 минут, положить измельченную зелень укропа и петрушки, дать настояться.

Суп с креветками и огурцом

Вам понадобится:

2 л воды; 1/2 куриной грудки; 300 г креветок; 1 огурец; 1 головка репчатого лука; кинза и петрушка; соль, острый перец.

Способ приготовления:

1. Куриную грудку отварить в подсоленной воде до готовности.

2. Вынуть мясо, бульон процедить, довести до кипения, положить очищенные креветки.

3. Кинзу и петрушку нарезать, положить в суп.

4. Луковицу измельчить, огурец нарезать небольшими кусочками, положить в суп. Варить 5 минут, приправить острым перцем.

Салаты и соусы

Куриный салат

Вам понадобится:

2 яйца; 1/2 куриной грудки; 1 соленый огурец; 2 пера зеленого лука; 1–2 ст. ложки натурального йогурта; лимонный сок; соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить.

2. Куриную грудку отварить в подсоленной воде до готовности.

3. Курицу нарезать небольшими кусочками, лук и огурец измельчить.

4. Приготовить заправку. В йогурт добавить немного лимонного сока, посолить и поперчить.

5. Все ингредиенты смешать, залить заправкой.

Теплый салат с куриной печенью и помидорами

Вам понадобится:

400 г куриной печени; 1 пучок листового салата; 8 помидор черри; 3 капли растительного масла; бальзамический уксус; соль и базилик.

Способ приготовления:

1. Куриную печень вымыть и нарезать небольшими кусочками, посолить.

2. На сковородку капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Пожарить печень, посолить за 2–3 минуты до готовности.

3. Листья салата нарвать руками, выложить в миску.

4. Помидоры нарезать небольшими кусочками, смешать с салатом. Добавить теплую печень, перемешать.

5. Полить салат бальзамическим уксусом, посыпать базиликом.

Печеночный салат с шампиньонами

Вам понадобится:

400 г куриной печени; 200 г шампиньонов; 1 головка репчатого лука; 1 зубчик чеснока; 3 помидора; 1 огурец; 1 пучок листового салата; 1 ч. ложка горчицы; 3 ст. ложки нежирного натурального йогурта; соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Куриную печень вымыть, нарезать небольшими кусочками.

2. Чеснок пропустить через пресс, лук и шампиньоны нарезать.

3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить лук и шампиньоны, обжарить. Затем положить печень, йогурт и горчицу. Готовить 10 минут. За 2 минуты до готовности добавить чеснок, соль, перец, перемешать.

4. Листья салата нарвать руками, выложить на блюдо, сбрызнуть соком лимона.

5. Помидоры (2 шт.) и огурец нарезать, выложить на листья, сверху — печень с грибами.

6. Украсить салат оставшимся помидором, нарезанным дольками.

Крабовый салат с творожным соусом

Вам понадобится:

3 помидора; 3 огурца; 1 пачка крабовых палочек; 100 г обезжиренного творога; 1 зубчик чеснока; соль.

Способ приготовления:

1. Огурцы и помидоры вымыть и мелко нарезать. Крабовые палочки измельчить.

2. Смешать все ингредиенты.

3. Приготовить соус. Чеснок пропустить через пресс, добавить творог, посолить и перемешать.

4. Залить готовый салат соусом.

Крабовый салат с горчичной заправкой

Вам понадобится:

150 г крабового мяса; 1 помидор; 1 огурец; 2 яйца;

1/2 пучка зеленого лука; 1/2 пучка укропа; 1 ч. ложка горчицы; 2 ст. ложки жидкого творога; соль, перец.

Способ приготовления:

1. Яйца отварить, охладить, очистить, мелко нарубить.

2. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками.

3. Огурцы и помидоры вымыть и нарезать. Лук и укроп измельчить.

4. Приготовить заправку. Творог смешать с горчицей, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

5. Смешать все ингредиенты, залить заправкой.

Салат с крабовыми палочками, тунцом и помидорами

Вам понадобится:

1 упаковка крабовых палочек; 1 банка консервированного тунца; 1 помидор; 2 соленых огурца; 1/2 головки репчатого лука.

Заправка:

1 желток; 1 ст. ложка жидкого творога; 2 ст. ложки обезжиренного йогурта; 1 зубчик чеснока; 1 ч. ложка горчицы;

соль, перец, специи; сок 1/2 лимона.

Способ приготовления:

1. Крабовые палочки измельчить, тунец размять вилкой.

2. Помидор, огурец и репчатый лук мелко нарезать.

3. Приготовить соус. Творог, йогурт и желток смешать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, горчицу, специи, соль, перец и лимонный сок. Еще раз тщательно перемешать.

4. Соединить овощи и крабовые палочки, выложить на блюдо. Сверху положить тунец. Полить салат заправкой.

Рыба под шубой

Вам понадобится:

1 свекла; 1 морковь; 100 г слабосоленой красной рыбы; 2 яйца; 1/2 головки репчатого лука; 1 ст. ложка жидкого творога; 1 ст. ложка соевого соуса; по 1/2 ч. ложки горчицы и бальзамического уксуса; соль.

Способ приготовления:

1. Овощи отварить, мелко нарезать.

2. Яйца отваритьвкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков.

3. Приготовить заправку. Желтки смешать с творогом с помощью блендера. Добавить бальзамический уксус, соевый соус, горчицу, взбить до однородного состояния.

4. Красную рыбу нарезать небольшими кусочками, выложить на блюдо.

5. Сверху положить свеклу, смешанную с морковью и луком, посолить.

6. Залить салат заправкой. Украсить тертыми на терке белками яиц.

Итальянский салат

Вам понадобится:

4 помидора; 200 г обезжиренной моцареллы; соль и перец; бальзамический уксус.

Способ приготовления:

1. Помидоры и моцареллу нарезать и перемешать.

2. Добавить соль и перец, сбрызнуть бальзамическим уксусом.

Зеленый салат

Вам понадобится:

2 яйца; 100 г зеленого лука; 1 огурец; 3 ст. ложки обезжиренной сметаны; соль по вкусу.

Способ приготовления:

1. Яйца отварить, охладить, очистить, измельчить.
2. Зеленый лук и огурец мелко нарезать.
3. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить сметаной.

Салат из кольраби

Вам понадобится:

1/2 кочана белокочанной капусты; 1/2 кольраби; 1 морковь; укроп; сок 1/2 лимона; соль.

Способ приготовления:

1. Белокочанную капусту и кольраби нашинковать, посолить, залить лимонным соком, немного подавить руками.
2. Морковь натереть на мелкой терке. Укроп измельчить.
3. Смешать капусту и морковь, добавить укроп.

Салат с капустой и помидорами

Вам понадобится:

1/2 кочана белокочанной капусты; 3 помидора; 1 головка репчатого лука; по 1/2 пучка кинзы и петрушки; сок 1/2 лимона; соль.

Способ приготовления:

1. Капусту нашинковать, посолить, залить лимонным соком, немного подавить руками.
2. Помидоры нарезать кубиками, лук — полукольцами, зелень измельчить.
3. Смешать все овощи, посыпать зеленью.

Салат с капустой и свеклой

Вам понадобится:

1/2 кочана белокочанной капусты; 1 морковь; 1 свекла; 1/2 пучка укропа; сок 1/2 лимона; соль.

Способ приготовления:

1. Капусту нашинковать, посолить, залить лимонным соком, немного подавить руками.
2. Свеклу и морковь натереть на мелкой терке.
3. Смешать все овощи, посыпать салат измельченным укропом.

Творожный соус с хреном

Вам понадобится:

100 г творога; 1 ч. ложка хрена; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Творог размять вилкой. Добавить хрен, посолить и поперчить.
2. Смешать творог с хреном с помощью миксера до однородного состояния.

Томатный соус с хреном

Вам понадобится:

5–6 помидоров; 50 г хрена; 1 зубчик чеснока; соль.

Способ приготовления:

1. Помидоры вымыть, залить кипятком, затем воду слить и снять кожицу. Чеснок измельчить.
2. Помидоры пропустить через мясорубку, добавить хрен, чеснок и соль. Тщательно перемешать.

Томатный соус с базиликом

Вам понадобится:

8 помидоров; 1 головка репчатого лука; 3 капли растительного масла; базилик; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Лук очистить и мелко нарезать.
2. Помидоры вымыть, залить кипятком, снять кожицу. Нарезать небольшими кусочками.
3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить лук и обжарить до золотистого цвета, добавить помидоры, соль и перец. Тушить до готовности. Посыпать базиликом.

Майонез диетический

Вам понадобится:

1 яйцо; 50 г обезжиренного творога; специи по вкусу; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить.
2. Творог размять вилкой, добавить яйцо, специи, соль и перец. Тщательно перемешать до однородного состояния.

Соус «Тартар»

Вам понадобится:

75 г диетического майонеза; 10 г зеленого лука; 2 соленых огурца; петрушка.

Способ приготовления:

1. Лук, петрушку и соленые огурцы измельчить.
2. Смешать указанные ингредиенты с диетическим майонезом.

Заправка чесночная с укропом

Вам понадобится:

100 г натурального обезжиренного йогурта; 2 зубчика чеснока; 1/2 пучка укропа; соль.

Способ приготовления:

1. Чеснок пропустить через пресс, укроп измельчить.
2. Смешать чеснок и укроп, посолить и смешать с йогуртом.

Основные блюда

Жаркое из говядины

Вам понадобится:

1 кг говядины; 1 морковь; 1 луковица; 1 болгарский перец; 3 капли растительного масла; 2 ст. ложки томат-пасты (можно взять 1 крупный помидор); 3 зубчика чеснока; соль, перец, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Говядину вымыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде (предварительно капнуть 3 капли растительного масла и растереть салфеткой). Добавить лук и еще немного потомить.
2. Морковь и перец нарезать, положить к мясу. Затем добавить томат-пасту и тщательно перемешать.
3. Влить немного воды, посолить, поперчить, положить специи, тушить до готовности. За 2–3 минуты до окончания тушения добавить чеснок.

Говядина с овощами

Вам понадобится:

300 г мякоти говядины; 2 баклажана; 1 помидор; 1 головка

репчатого лука; 1 болгарский перец; 50 г твердого сыра; 1 ст. ложка бальзамического уксуса; 3 капли растительного масла; 1 зубчик чеснока; приправы по вкусу; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Говядину нарезать тонкими пластинами, добавить уксус, пропущенный через пресс чеснок, приправы, соль и перец. Влить 1 ст. ложку воды, перемешать и оставить на 1 час.

2. Лук и перец очистить, нарезать кольцами. Баклажаны и помидор нарезать небольшими кусочками.

3. В форму для запекания капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить говядину, на нее — лук, баклажаны, перец и помидор. Посолить и поперчить. Залить маринадом.

4. Форму закрыть сверху фольгой, поставить в духовку на 1 час.

Телятина с баклажанами и карри

Вам понадобится:

600 г телятины;

3 баклажана; 3 моркови; 2 головки репчатого лука; 3 зубчика чеснока; красный молотый перец; соль и черный перец; 1/2 пучка кинзы; 5 ст. ложек томат-пасты; карри, корица.

Способ приготовления:

1. Телятину нарезать небольшими кусочками.

2. Баклажаны нарезать кубиками, посыпать солью, оставить на полчаса, промыть и отжать.

3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Обжарить баклажаны, выложить на бумажное полотенце.

4. Лук нарезать кубиками, морковь — соломкой. Чеснок пропустить через пресс.

5. На той же сковороде слегка обжарить лук, добавить мясо, чуть обжарить, положить красный молотый перец, залить горячей водой. Готовить полчаса, добавить морковь.

6. За 10 минут до готовности положить томат-пасту, карри и корицу, а также баклажаны.

7. Готовое блюдо посыпать чесноком и измельченной кинзой.

Азу

Вам понадобится:

800 г говядины; 5–6 маринованных огурцов; 2 головки

репчатого лука; 2 ст. ложки томатной пасты; соль, перец, специи по вкусу; 3 капли растительного масла; 3 листика лаврового листа.

Способ приготовления:

1. Говядину нарезать соломкой.

2. Лук нарезать полукольцами, огурцы — небольшими кусочками.

3. Мясо положить в миску, добавить лук, огурцы, томат-пасту, соль, перец, специи и лавровый лист. Влить половину стакана воды. Замариновать мясо на 4 часа в холодном месте.

4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить мясо с маринадом, тушить до готовности.

Фаршированные кабачки

Вам понадобится:

400 г говядины; 1 яйцо; 2 кабачка; 200 г обезжиренного творога; 1 зубчик чеснока; немного обезжиренного молока; 1/2 пучка укропа; соль.

Способ приготовления:

1. Говядину нарезать небольшими кусками, пропустить через мясорубку. Добавить 1 яйцо и соль.

2. Кабачки разрезать пополам вдоль, вынуть семена и часть мякоти.

3. Начинить кабачки фаршем, выложить в форму, добавить чутьчуть воды.

4. Приготовить заправку. Чеснок пропустить через пресс, смешать с творогом, молоком, измельченным укропом. Залить заправкой фаршированные кабачки.

5. Запекать кабачки в духовке, разогретой до 180 °С, около получаса.

Долма

Вам понадобится:

300–400 г говяжьего фарша; 20–25 виноградных листьев; 1 головка репчатого лука; 1 морковь; 1 ч. ложка томат-пасты;

3 капли растительного масла; 100 г обезжиренного йогурта; соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Виноградные листья вымыть, стебли удалить, а листья бланшировать в кипящей воде. Воду слить, дать листьям остыть.

2. Репчатый лук измельчить, морковь натереть на терке.

3. Половину лука добавить в фарш, посолить и поперчить.

4. В каждый виноградный лист выложить 1 ст. ложку мясной начинки, края загнуть.

5. На сковороду с высокими бортиками капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Половину лука и морковь чуть обжарить, добавить томат-пасту и соль, перемешать. Сверху выложить фаршированные листья, залить кипяченой водой и тушить под крышкой около 40 минут.

6. Подать долму с обезжиренным йогуртом.

Плов без риса

Вам понадобится:

200 г говядины; 2 ст. ложки отрубей; 1 морковь; 1/2 головки луковицы; 3 капли масла; соль, перец, специи.

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть, нарезать маленькими кусочками.

2. На сковороду капнуть 3 капли масла, растереть салфеткой. Выложить мясо и готовить на среднем огне.

3. Морковь и лук очистить, измельчить.

4. Смешать мясо, овощи и отруби, выложить в кастрюлю. Добавить немного воды, соль, перец, специи по вкусу. Тушить до готовности мяса.

Мусака с курицей

Вам понадобится:

1 куриная грудка; 1 баклажан; 1/2 болгарского перца; 1 головка репчатого лука; 2 яйца; соль, специи; 2 ст. ложки кетчупа.

Способ приготовления:

1. Баклажан нарезать кружочками, посолить, дать постоять полчаса.

2. Перец нарезать полукольцами.

3. Куриную грудку и лук нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и специи, а также 2 ст. ложки воды.

4. Слой баклажанов выложить в форму, положить половину перца, слой фарша, опять слой баклажанов и слой перца.

5. Яйцо разбить, смешать с кетчупом. Смешать, залить блюдо этой смесью.

6. Готовить в духовке 35–40 минут.

Куриные котлеты с овощами

Вам понадобится:

500 г куриного фарша; 2 болгарских перца; 1 головка репчатого лука; 1 яйцо; 2 зубчика чеснока; петрушка и кинза; 3 капли растительного масла; семечки кунжута; соль.

Способ приготовления:

1. Лук и зелень измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Перцы нарезать кубиками.

2. В фарш положить лук, чеснок и зелень, добавить яйцо и перец, посолить, перемешать. Сформировать котлетки, обвалять в кунжуте.

3. Противень смазать растительным маслом (3 капли), выложить котлетки и запечь в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке.

Куриная печень с овощами

Вам понадобится:

500 г куриной печени; 1 головка репчатого лука; 2 зубчика чеснока; 1 упаковка замороженной брюссельской капусты; 1 упаковка замороженной стручковой фасоли; 1 ст. ложка соевого уксуса; 3 капли растительного масла; соль, перец, специи.

Способ приготовления:

1. Печень вымыть, нарезать небольшими кусочками.

2. Лук измельчить, чеснок пропустить через пресс.

3. Смешать печень с луком и чесноком, посолить, поперчить, добавить специи и соевый соус. Оставить мариноваться на 15 минут.

4. Запечь печень в рукаве в духовке при температуре 180 ˚С в течение получаса.

5. Брюссельскую капусту и стручковую фасоль посолить, приготовить на пару.

6. Подать печень с горячими овощами.

Рыбные котлеты с овощами

Вам понадобится:

500 г трески; 125 г семги; 2 ст. ложки овсяных хлопьев; 1 небольшой кабачок; 1 морковь; 1 луковица; специи, соль.

Способ приготовления:

1. Кабачок и морковь очистить.

2. Овощи и рыбу пропустить через мясорубку. Добавить

овсяные хлопья, соль и специи, перемешать.

3. Выложить в форму и запечь в духовке до готовности либо приготовить в пароварке.

Заливное из судака

Вам понадобится:

500 г филе судака; 1 морковь; 1 головка репчатого лука; 15 г желатина; 1 яйцо; 1 лимон; зелень укропа и петрушки; перец и соль; лавровый лист.

Способ приготовления:

1. Морковь и лук очистить и крупно нарезать.

2. Желатин замочить в половине стакана холодной кипяченой воды, оставить на час.

3. Рыбу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой. Добавить лук и морковь, специи, лавровый лист, соль. Варить полчаса.

4. Бульон процедить, положить желатин, перемешать до его полного растворения.

5. В формочки налить 3–4 мм бульона, поставить в холодильник на 20 минут.

6. Яйца отварить, охладить, очистить и фигурно нарезать. Выложить в формочки на застывшее желе.

7. Зелень измельчить, добавить к яйцам. Залить бульоном так, чтобы он покрывал этот слой.

8. Положить рыбу на застывшее желе. Залить бульоном и оставить застывать в холодильнике на ночь.

9. Готовое желе перевернуть на тарелку.

Рыба, запеченная с шампиньонами

Вам понадобится:

500 г рыбы; 200 г шампиньонов;

1 болгарский перец; 1 помидор; 1 головка репчатого лука; специи по вкусу; соль.

Способ приготовления:

1. Рыбу вымыть, нарезать небольшими кусочками.

2. Шампиньоны крупно нарезать, лук и перец очистить. Лук нарезать полукольцами, перец — полосками, помидор — кубиками.

3. В фольгу выложить рыбу, смешанную с грибами и овощами. Добавить соль и специи. Закрыть сверху фольгой.

4. Запекать в духовке, предварительно разогретой до 180 °C,

до готовности.

Десерты

Шоколадное печенье

Вам понадобится:

2 ст. ложки овсяных отрубей; 5 ст. ложек молока; 1 ч. ложка какао; ванилин на кончике ножа; сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Молоко разогреть, добавить сахарозаменитель, какао, довести до кипения.
2. Положить ванилин, овсяные отруби и мешать полминуты.
3. Тарелку или другую плоскую емкость застелить пергаментом, ложкой выложить печенье.
4. Поставить в холодильник минимум на 4 часа.

Торт с корицей

Вам понадобится:

5 ст. ложек овсяных отрубей; 5 яиц; 3 ст. ложки обезжиренного фруктового йогурта; 5 ст. ложек обезжиренного молока; пакетик разрыхлителя; 3 капли растительного масла; 1 ст. ложка жидкого сахарозаменителя; корица; упаковка пудинга Dr.Etker.

Способ приготовления:

1. Желтки отделить от белков. Белки взбить в пену.
2. Желтки растереть с йогуртом, добавить сахарозаменитель, корицу, отруби, разрыхлитель и молоко.
3. Постепенно ввести в массу взбитые белки, хорошо перемешать, вылить в форму, застеленную пергаментной бумагой (предварительно на нее капнуть 3 капли растительного масла и растереть салфеткой).
4. Поставить форму в духовку, разогретую до 180 ˚С, выпекать полчаса.
5. Готовый торт разрезать на 2 или 3 коржа.
6. Приготовить пудинг так, как указано на упаковке. Залить пудингом каждый корж, сложить их друг на друга.

Кекс на скорую руку

Вам понадобится:

1 яйцо; 5 ст. ложек обезжиренного молока; 3 ст. ложки

обезжиренного йогурта; 2 ст. ложки овсяных отрубей; 2 ст. ложки какао; ¾ ч. ложки разрыхлителя; 1 ст. ложка кукурузного крахмала; соль; 4 таблетки сахарозаменителя.

Способ приготовления:

1. Белок отделить от желтка. Белок взбить в стойкую пену.

2. Желток смешать с сахарозаменителем, добавить овсяные отруби, крахмал, какао, разрыхлитель. Влить молоко, перемешать.

3. Постепенно ввести белковую пену, еще раз перемешать.

4. Форму (миску) застелить пергаментной бумагой, вылить тесто, залить йогуртом. Поставить в микроволновку на 3 минуты.

Творожные кексы

Вам понадобится:

250 г обезжиренного творога; 2 яйца; 1 ч. ложка разрыхлителя; 1 ст. ложка кукурузного крахмала; сахарозаменитель и соль.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить, смешать с творогом, добавить разрыхлитель и крахмал, соль и сахарозаменитель. Перемешать блендером.

2. Полученную творожную смесь разлить по формочкам (подойдут формочки для маффинов).

3. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Рулетики с корицей

Вам понадобится:

1 ст. ложка мягкого творога; 1 яйцо; 30 г кукурузного крахмала; 3 ст. ложки сухого обезжиренного молока; 1/2 ч. ложки разрыхлителя; сахарозаменитель.

Для начинки:

1 ч. ложки молотой корицы; 1 ст. ложка творога обезжиренного; сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Яйцо взбить, добавить творог, крахмал, обезжиренное молоко, разрыхлитель и сахарозаменитель. Все тщательно перемешать. Вылить тесто в силиконовую форму (оно должно быть тонким).

2. Духовку разогреть до 180 °С, выпекать 10–15 минут до полуготовности (корж должен быть мягким).

3. Приготовить начинку. Смешать творог с корицей и сахарозаменителем.

4. Корж вынуть из формы, выложить сверху начинку, свернуть рулет. Разрезать его на части шириной 4 см, переложить в форму и выпекать еще около 20 минут.

Тыквенный чизкейк

Вам понадобится:

200 г тыквы; 220 г творожного сыра (обезжиренного); 2 яйца; 2 ст. ложки кукурузного крахмала; 3 ч. ложки сахарозаменителя; 2 ч. ложки ванильной эссенции; по 1/4 ч. ложке имбиря, мускатного ореха и корицы.

Способ приготовления:

1. Тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в миску, поставить в микроволновку на 2–3 минуты.
2. Мягкую тыкву взбить блендером в пюре.
3. Добавить яйца, творожный сыр и ванильную эссенцию, еще раз взбить.
4. Положить крахмал, имбирь, мускатный орех, корицу и сахарозаменитель, перемешать.
5. Вылить в силиконовую форму, поставить в разогретую духовку, запекать 20–30 минут.
6. Выключить духовку и дать чизкейку постоять в ней еще около получаса.
7. Чизкейк охладить и аккуратно нарезать на порции.

Тыквенный мусс

Вам понадобится:

300 г тыквы; 2 яичных белка; 2 ч. ложки лимонной цедры; ванилин и сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Тыкву очистить, натереть на мелкой терке.
2. Положить тыкву в кастрюлю, залить 1/2 стакана воды, варить 5 минут, воду слить, тыкву остудить.
3. Белки взбить в пену, добавить сахарозаменитель, смешать.
4. Соединить белковую массу и тыкву, добавить цедру, перемешать и разлить по формам.

Морковный торт

Вам понадобится:

1 морковь; 6 ст. ложек овсяных отрубей; 2 ст. ложки обезжиренного йогурта; 3 яйца; 1 ч. ложка разрыхлителя; 1 ст.

ложка сахарозаменителя; 1 ст. ложка корицы, мускатный орех на кончике ножа.

Для глазури:

3 ст. ложки крем-сыра; 1 ст. ложка сахарозаменителя; 1 ч. ложка ванильной эссенции.

Способ приготовления:

1. Морковь измельчить на мелкой терке.
2. Яйца слегка взбить, смешать с йогуртом, разрыхлителем, сахарозаменителем, отрубями, морковью и специями.
3. Тесто вылить в силиконовую форму и поставить в духовку, предварительно разогретую до 180 ˚С, на 20 минут.
4. Приготовить глазурь. Крем-сыр, смешать с сахарозаменителем и ванильной эссенцией.
5. Остывший корж полить глазурью и нарезать на порционные куски.

Морковные маффины

Вам понадобится:

3 ст. ложки овсяных отрубей; 1 яйцо; 3 ст. ложки простокваши или кефира; 100 г творога; 2 ч. ложки разрыхлителя; 1 ст. ложка кукурузного крахмала; 1 ч. ложка корицы; 1 ст. ложка сухого обезжиренного молока; 1 морковь; ванилин, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Отруби измельчить в блендере или кофемолке. Смешать с разрыхлителем, крахмалом, корицей, ванилином и сахарозаменителем.
2. Морковь натереть на мелкой терке и смешать с творогом. Вбить яйцо, перемешать.
3. Сахарозаменитель растворить в 1 ч. ложке кипятка, добавить в творожную массу.
4. В блендере смешать творожную массу и сухие ингредиенты.
5. Разлить тесто по формочкам, испечь в духовке, разогретой до 150 ˚С, до готовности.

Третий этап диеты

Блюда на завтрак

Фруктовый завтрак с овсяными отрубями

Вам понадобится:

50 г овсяных отрубей; 200 мл обезжиренного кефира; 1/2 яблока; 100 г замороженной клубники; 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления:

1. Половину яблока очистить, удалить сердцевину. Натереть на мелкой терке.

2. В отдельную емкость положить тертое яблоко, ягоды и мед, добавить овсяные отруби.

3. Влить кефир и смешать все блендером.

Порционные омлетики с сыром и индейкой

Вам понадобится:

5 яичных белков; 100 г отварной индейки; 1 зубчик чеснока; 50 г сыра; 3 капли растительного масла; соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Индейку и сыр нарезать маленькими кусочками. Чеснок пропустить через пресс.

2. Белки взбить, посолить, поперчить.

3. Смешать все ингредиенты в миске.

4. Формы для маффинов протереть салфеткой, смоченной 3 каплями растительного масла. Разлить по формочкам яичную смесь.

5. Выпекать в нагретой до 200 ˚С духовке 15–20 минут.

Порционные омлетики с сыром и овощами

Вам понадобится:

6 яиц; 1–2 ст. ложки обезжиренного молока; 50 г сыра; 1/2 головки репчатого лука; 1 болгарский перец; 1 помидор; 1 зубчик чеснока; 3 капли растительного масла; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Репчатый лук очистить, измельчить, выложить на сковородку (на нее предварительно капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой), немного обжарить.

Добавить нарезанный помидор, готовить 1–2 минуты.

2. Болгарский перец нарезать, сыр натереть на мелкой терке.

3. Яйца взбить, влить молоко, добавить сыр, перемешать, посолить и поперчить.

4. В формы для маффинов вставить бумажные вкладыши, разлить яичную массу, выложить овощную смесь, посыпать пропущенным через пресс чесноком.

5. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 10 минут.

Фруктовый омлет

Вам понадобится:

3 яйца; 2 небольших яблока; соль; 3 капли растительного масла.

Способ приготовления:

1. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, чуть обжарить на сковороде, на которую предварительно капнуть 3 капли растительного масла.

2. Яйца взбить, посолить, залить яблоки и готовить 5–7 минут.

Творог с запеченными яблоками

Вам понадобится:

300–400 г обезжиренного творога; 2–3 яблока; корица, сахарозаменитель; листики мяты; 4 ст. ложки обезжиренной сметаны.

Способ приготовления:

1. Творог смешать со сметаной и сахарозаменителем.

2. У яблок вынуть сердцевину, выложить их на противень, посыпать корицей, запечь в духовке до готовности.

3. На творожную массу выложить запеченные яблоки, украсить блюдо листиками мяты.

Фруктово-овощная запеканка

Вам понадобится:

50 г обезжиренного творога; 1 яйцо; 2 ст. ложки обезжиренной сметаны; 2 небольших яблока; 1 небольшая морковь; 25 г шпината; 1 яйцо; соль, сахарозаменитель; 3 капли растительного масла.

Способ приготовления:

1. Морковь очистить, натереть на мелкой терке.

2. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой, выложить морковь, налить немного воды и потушить. Положить нарезанный шпинат, тушить еще 5 минут.

3. Добавить очищенные и нарезанные тонкими ломтиками яблоки.

4. Половину яйца взбить, залить им фруктово-овощную массу, посолить, перемешать. Сковороду снять с огня.

5. Творог протереть через сито, смешать с сахарозаменителем и взбитой половиной яйца.

6. Форму для выпечки застелить пергаментной бумагой, выложить творожную массу, а сверху — фруктово-овощную начинку. Сверху залить сметаной, поставить в духовку и запекать до готовности.

Салаты и соусы

Куриный салат с фруктами

Вам понадобится:

1 куриная грудка без кожи; 1 яблоко; 1 киви; 1/2 грейпфрута; зелень по вкусу; соль; кунжут.

Способ приготовления:

1. Куриную грудку отварить в подсоленной воде. Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

2. Яблоко вымыть. С киви и яблока снять кожицу, у яблока удалить сердцевину. Нарезать фрукты тонкими дольками.

3. Грейпфрут разрезать пополам, с помощью ложки вынуть дольки (без перегородок).

4. Смешать курицу и фрукты, выложить на тарелку с зеленью, посыпать кунжутом.

Куриный салат с сыром

Вам понадобится:

200 г куриного филе; 100 г сыра твердого сорта; 3 яйца; 1 морковь; 2 картофелины; соль; маслины; зелень по вкусу; йогурт.

Способ приготовления:

1. Картофель и морковь отварить, очистить, натереть на терке.

2. Куриное филе отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать маленькими кусочками.

3. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, измельчить.

4. Выложить салат слоями: 1-й слой — картофель, йогурт; 2-й

слой — курица, йогурт; 3-й слой — яйца; 4-й слой — тертый сыр, йогурт; 5-й слой — морковь, йогурт.

5. Украсить салат маслинами и зеленью.

Салат с креветками и сыром

Вам понадобится:

100 г крабового мяса; 200–300 г креветок; 2 яйца; 1 огурец; 1 головка красного лука; 1 пучок салатных листьев; 50 г сыра; 1/2 пучка укропа; 4 ст. ложки обезжиренной сметаны; 2–3 ч. ложки светлого соевого соуса.

Способ приготовления:

1. Яйца отварить, охладить, очистить, мелко нарезать.

2. Укроп и лук измельчить. Крабовое мясо и огурец нарезать небольшими кусочками.

3. Креветки отварить, очистить.

4. Креветки, крабовое мясо, огурец, яйца и лук перемешать. Выложить на салатные листья.

5. Приготовить заправку. Перемешать сметану, соевый соус и укроп.

6. Залить салат заправкой.

7. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать им готовый салат.

Салат из скумбрии

Вам понадобится:

1 банка консервированной скумбрии; 1 пачка крабовых палочек; 2 яйца; 100 г сыра; 1/2 пучка кинзы; 1 головка репчатого лука; соль.

Способ приготовления:

1. Скумбрию размять вилкой, крабовые палочки измельчить.

2. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, измельчить.

3. Сыр натереть на крупной терке. Кинзу порубить, репчатый лук мелко нарезать.

4. Смешать рыбу, крабовые палочки, яйцо и сыр, добавить зелень и репчатый лук, еще раз тщательно перемешать.

Салат из капусты с апельсинами

Вам понадобится:

1/2 кочана белокочанной капусты; 1 апельсин; 1 морковь; сок 1/2 лимона; соль.

Способ приготовления:

1. Капусту нашинковать, посолить, полить лимонным соком, помять руками.

2. Морковь очистить и потереть на мелкой терке. Апельсин очистить, разделить на дольки.

3. Смешать все ингредиенты.

Салат с сельдереем и киви

Вам понадобится:

3 черешка сельдерея; 2 киви; 1 красный лук; 1 ч. ложка кунжута.

Для заправки:

1 ч. ложка меда; 3 капли растительного масла; 2 ч. ложки соевого соуса; 1 ч. ложка лимонного сока; черный перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Киви и красный лук очистить. Сельдерей измельчить, лук нарезать полукольцами, а киви — небольшими кусочками.

2. Приготовить заправку. Смешать растительное масло, соевый соус и лимонный сок, добавить мед и перец, еще раз тщательно перемешать.

3. В салатник выложить сельдерей, полить заправкой, сверху выложить киви и лук, снова полить заправкой. Посыпать готовый салат кунжутом.

Морковный салат

Вам понадобится:

2–3 моркови; 1/2 головки чеснока; кинза и петрушка; 3 ч. ложки бальзамического уксуса; соль, перец и тмин.

Способ приготовления:

1. Морковь очистить и нарезать кубиками.

2. Чеснок очистить, измельчить.

3. Морковь положить в кастрюлю, налить немного воды, довести до кипения и варить 10 минут. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

4. Петрушку и кинзу измельчить. Добавить к моркови, посолить и поперчить, посыпать чесноком, полить бальзамическим уксусом, перемешать. Готовый салат посыпать тмином.

Морковно-яблочный салат

Вам понадобится:

1 морковь; 1 яблоко; 1 апельсин; корица; 2 ч. ложки меда.

Способ приготовления:

1. Морковь и яблоко очистить. У яблока удалить сердцевину. Ингредиенты натереть на мелкой терке.

2. С апельсина снять цедру. Из одной половины выдавить сок, вторую нарезать маленькими кусочками.

3. Морковь, яблоко и апельсин смешать, добавить корицу, заправить соком, смешанным с медом.

Соус «Бешамель»

Вам понадобится:

250 мл обезжиренного молока; 1 ст. ложка кукурузного крахмала; 1 кубик овощного бульона; мускатный орех на кончике ножа, соль и перец.

Способ приготовления:

1. Холодное молоко смешать с крахмалом, подогреть на медленном огне, добавить бульонный кубик, мускатный орех, перец и соль.

2. Готовить, непрерывно помешивая, до загустения.

Соус яблочный с хреном

Вам понадобится:

2–3 яблока; 1/2 стакана натертого хрена; 2 ст. ложки обезжиренного йогурта; соль.

Способ приготовления:

1. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать крупными кусками и тушить в небольшом количестве воды до размягчения. Протереть через сито.

2. В яблочное пюре добавить хрен, йогурт и соль. Все перемешать.

Соус клюквенный

Вам понадобится:

1/2 стакана клюквы; 1/2 стакана обезжиренного йогурта; соль, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Клюкву вымыть, размять вилкой, протереть через сито.

2. В клюквенное пюре добавить соль и сахарозаменитель, перемешать.

3. Постепенно по ложке вмешать обезжиренный йогурт.

Супы

Суп луковый

Вам понадобится:

700 мл воды; 6 головок репчатого лука; корень сельдерея; укроп; 3 капли растительного масла; 50 г твердого сыра; соль.

Способ приготовления:

1. Лук очистить, разрезать пополам, смазать растительным маслом, посыпать солью и измельченным укропом и запечь в духовке.

2. Сельдерей нарезать, положить в кастрюлю, влить воду, добавить лук, довести до кипения. Снять с огня и немного охладить.

3. Измельчить все ингредиенты в блендере.

4. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать готовый суп.

Суп щавелевый

Вам понадобится:

1 л воды; 200 г куриного филе; 2 яйца; 100 г щавеля; 1 морковь; 2 картофелины; петрушка; соль.

Способ приготовления:

1. В кастрюлю налить воду, положить куриное филе, разрезанное на несколько частей, варить 20 минут. Мясо вынуть. Бульон процедить.

2. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам.

3. Морковь и картофель очистить, нарезать морковь соломкой, картофель — кубиками. Щавель вымыть и измельчить.

4. В суп положить морковь, варить 5–7 минут, добавить картофель, немного посолить. Варить 10 минут, добавить щавель, варить до готовности, положить рубленую зелень петрушки.

5. В готовый суп добавить измельченное мясо и половинки яиц.

Суп с фрикадельками

Вам понадобится:

1,5–2 л воды; 300 г говяжьего или свиного фарша; 1 морковь; 1 маленький кабачок; 1 болгарский перец; 2 стебля сельдерея; 1 головка репчатого лука; 3 капли растительного масла; 2 зубчика чеснока; соль и перец.

Способ приготовления:

1. В сковороду с высокими бортиками, предварительно смазанную растительным маслом, положить нарезанный полукольцами лук.

2. Морковь и кабачок очистить и нарезать кубиками. Перец очистить от семян, нарезать небольшими кусочками. Сельдерей нарезать ломтиками.

3. Овощи добавить в сковороду, тушить 2 минуты, влить немного кипящей воды, тушить еще 2 минуты.

4. Овощи переложить в кастрюлю с кипящей водой. Из фарша сформировать фрикадельки, положить в суп, посолить и поперчить, варить 20 минут. За 2 минуты до готовности добавить измельченный чеснок, перемешать.

Суп из морепродуктов

Вам понадобится:

1 л воды; 300 г замороженных морепродуктов; 1 болгарский перец; 1 помидор; 300 мл томатного сока; 1 головка лука; 3 зубчика чеснока; 2 яйца; 50 г твердого сыра; по 1 ч. ложке шафрана, прованских трав, сушеного базилика; 1 ст. ложка лимонного сока; 3 капли растительного масла; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Морепродукты разморозить.

2. Лук и чеснок очистить, измельчить.

3. В сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой, выложить лук и слегка обжарить. Переложить в кастрюлю с кипящей водой.

4. Помидор и перец нарезать небольшими кубиками, обжарить 2 минуты, положить в суп. Довести до кипения, посолить и поперчить.

5. Влить томатный сок, положить специи и довести до кипения. Влить лимонный сок, перемешать, добавить морепродукты, варить 3–5 минут, добавить измельченный чеснок.

6. Яйца взбить, влить тонкой струйкой в кастрюлю, помешивая ложкой. Суп снять с огня, дать ему настояться.

7. Сыр натереть на терке, посыпать готовый суп.

Щи с кислой капустой

Вам понадобится:

1,5–2 л воды; 500 г квашеной капусты; 300–400 г свинины или говядины; 1 морковь; 1 головка репчатого лука; 1/2 корня

сельдерея; 3 капли растительного масла; соль и перец.

Способ приготовления:

1. В кастрюлю налить воду, положить мясо, варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить, довести до кипения, добавить капусту, варить 20–25 минут.

2. Сельдерей нарезать кубиками, залить холодной водой. Затем вынуть из воды и добавить в суп.

3. Лук и морковь очистить и мелко нарезать.

4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой, выложить лук и морковь и слегка обжарить. Добавить в суп, посолить и поперчить, варить до готовности.

Мясная похлебка

Вам понадобится:

1–1,5 л воды; 200 г говяжьего фарша; 1 морковь; 1 луковица; 1 картофелина; 5 крупных шампиньонов; 2 ст. ложки овсяных отрубей; 1 бульонный кубик; базилик; 2 зубчика чеснока; сухие приправы по вкусу; соль и перец.

Способ приготовления:

1. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой, выложить фарш и слегка обжарить. Переложить в кастрюлю.

2. Лук очистить, измельчить и обжарить на той же сковороде.

3. Грибы вымыть, нарезать, добавить к луку.

4. В половине стакана воды развести бульонный кубик. Влить к шампиньонам, размешать, тушить 15 минут.

5. Переложить шампиньоны с луком к фаршу в кастрюлю, добавить воду, перемешать, посолить и поперчить, положить специи и отруби. Готовить полчаса на небольшом огне.

6. Чеснок пропустить через пресс, базилик измельчить. Посыпать чесноком и зеленью готовый суп.

Суп со стручковой фасолью

Вам понадобится:

1 л воды; 300 г куриного филе; 2 яйца; 150 г зеленой стручковой фасоли; 2 ст. ложки овсяных отрубей; 2–3 зубчика чеснока; 100 г обезжиренного йогурта; 2 лавровых листа; соль, перец, базилик, укроп.

Способ приготовления:

1. Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками,

залить водой и варить 20 минут, периодически снимая пену.

2. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками.

3. В суп добавить отруби, зеленую фасоль, лавровый лист, соль, перец, базилик. Варить 10 минут.

4. Снять суп с огня, добавить измельченный чеснок, дать настояться.

5. Перед подачей положить в тарелки с супом дольки яиц, йогурт и измельченный укроп.

Суп из чечевицы с луком-пореем

Вам понадобится:

2 лука-порея; 100 г красной чечевицы; 1 головка репчатого лука; 1,5 л овощного бульона; 3 капли растительного масла; мускатный орех и кайенский перец; 1 ст. ложка бальзамического уксуса; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Лук-порей нарезать кольцами.

2. Чечевицу замочить в воде, затем откинуть на сито.

3. Репчатый лук очистить и нарезать дольками, обжарить на растительном масле.

4. Добавить лук-порей и чечевицу, потушить.

5. Переложить в кастрюлю, залить бульоном, варить на слабом огне 15 минут. Добавить специи, соль и перец, влить бальзамический уксус. Варить до готовности.

Основные блюда

Свинина, запеченная с помидорами и сыром

Вам понадобится:

1 кг нежирной свинины; 600 г помидоров; 400 г сыра; 6 зубчиков чеснока; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Сыр и чеснок нарезать пластинками, а помидоры — кружочками.

2. В куске свинины сделать надрезы шириной около 1 см. В надрезы положить сыр, помидоры и чеснок. Посолить и поперчить.

3. Свинину завернуть в фольгу, поставить в духовку, запекать 1–1,5 часа при температуре 180 °C.

Свинина с грибами

Вам понадобится:

500 г нежирной свинины; 300 г свежих или замороженных шампиньонов; 2 головки репчатого лука; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Грибы нарезать пластинками, репчатый лук — полукольцами.
2. Свинину нарезать кусочками толщиной 1 см, отбить.
3. В фольгу выложить кусочек мяса, сверху положить грибы, а затем лук. Посолить и поперчить, завернутьв фольгу. Так приготовить все порционные кусочки свинины.
4. Положить в духовку и запекать при температуре 180 ˚С 30–45 минут.

Свинина с яблоками и горчицей

Вам понадобится:

500 г свинины; 4 яблока; горчица; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Яблоки очистить и нарезать дольками.
2. Свинину положить в фольгу, посолить и поперчить, смазать горчицей.
3. На свинину выложить яблоки. Фольгу завернуть.
4. Положить в духовку, запекать около полутора часов при температуре 180 ˚С.

Куриные голени во фруктовом маринаде

Вам понадобится:

8 куриных голеней; 2 киви; сок 1/2 лимона; 2 зубчика чеснока; 1 ст. ложка соевого соуса; сахарозаменитель; соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

1. Киви очистить, нарезать кусочками, измельчить в блендере до пюреобразного состояния.
2. Чеснок пропустить через пресс.
3. Влить в пюре лимонный сок и соевый соус, добавить чеснок, сахарозаменитель, соль и перец. Все тщательно перемешать.
4. Куриные голени вымыть, положить в приготовленный маринад на 4 часа.
5. Голени положить в рукав для запекания вместе с

маринадом, готовить в духовке около часа при температуре 180 ˚С.

Курица в меду с апельсинами

Вам потребуется:

1 курица;

4 средних апельсина; 100 г жидкого меда; 2–3 зубчика чеснока; 1 ст. ложка семян кориандра; 1 ст. ложка куркумы; соль.

Способ приготовления:

1. Из трех апельсинов выдавить сок, четвертый нарезать дольками. Семена кориандра смолоть.

2. Апельсиновый сок смешать с медом, добавить кориандр, куркуму, пропущенный через пресс чеснок, щепотку соли.

3. Курицу нарезать небольшими порционными кусками, залить маринадом и поставить в холодильник на час.

4. Выложить куриные кусочки в рукав для запекания, полить маринадом, сверху положить кусочки апельсина, поставить в духовку, предварительно разогретую до 180 ˚С, на 45 минут.

Макароны с курицей и овощами

Вам понадобится:

200 г макарон; 300–400 г куриного филе; 200 г цветной капусты; 200 г брокколи; 100 г твердого сыра; 250 г помидоров черри; 1 лук-порей; 3 капли растительного масла; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Лук-порей нарезать полукольцами, цветную капусту и брокколи — маленькими кусочками, помидоры черри разрезать пополам.

2. Куриное филе нарезать небольшими кусочками.

3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить лук и слегка обжарить, добавить филе и гото

4. вить около 15 минут, затем выложить брокколи и цветную капусту, посолить и поперчить, жарить 10 минут. В самом конце положить помидоры и готовить еще 5 минут.

5. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности.

6. Выложить макароны к курино-овощной смеси, перемешать.

7. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать готовое блюдо.

Тилапия с картофелем в горшочке

Вам понадобится:

300 г тилапии; 3 картофелины; 1 головка репчатого лука; 1 морковь; 2 ст. ложки обезжиренной сметаны; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Морковь, картофель и лук очистить. Морковь натереть на терке, лук измельчить, картофель нарезать тонкими ломтиками.
2. Рыбу вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.
3. На дно горшочка положить слоями картофель, рыбу, лук и морковь. Налить немного воды и сверху положить сметану.
4. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку, предварительно нагретую до 180 °С. Готовить около 30–40 минут.

Фаршированная дорада

Вам понадобится:

1 кг дорады; 1 морковь; 1 болгарский перец; 2 помидора; 1 головка репчатого лука; сок 1 лимона; укроп и петрушка; соль; 3 капли растительного масла; 3 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

1. Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке.
2. Перец очистить от семян, нарезать мелкими кубиками.
3. Помидоры и зелень мелко нарезать.
4. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить лук, слегка обжарить, добавить морковь, затем перец и помидоры. В самом конце добавить чеснок, рубленую зелень и снять с огня.
5. Дораду почистить, удалить жабры и плавники. Нафаршировать рыбу овощами.
6. Выложить дораду в форму для запекания, сбрызнуть лимонным соком, поставить в духовку, предварительно разогретую до 180 °С, запекать до готовности.

Камбала, тушенная в апельсиновом соке

Вам понадобится:

500 г камбалы; 2 головки репчатого лука; 3 апельсина; 3 капли растительного масла; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Из апельсинов выжать сок. Лук очистить и нарезать полукольцами.
2. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла,

растереть салфеткой. Выложить лук и слегка обжарить.

3. Рыбу вымыть, нарезать, посолить и поперчить, добавить к луку. Обжарить по 5 минут с каждой стороны.

4. Влить апельсиновый сок, тушить 10 минут.

Спагетти с горбушей

Вам понадобится:

1 банка консервированной горбуши;

100 г лука; 250 г спагетти; 3 капли растительного масла; 1 головка репчатого лука; зелень петрушки; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Спагетти отварить до готовности.

2. Лук измельчить, выложить на сковороду (предварительно капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой). Слегка обжарить, добавить горбушу, спагетти, посолить и поперчить. Перемешать все ингредиенты, готовить 1–2 минуты.

3. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Паэлья с морепродуктами

Вам понадобится:

500 г морепродуктов (креветки, мидии, кальмары); 200 г риса; 3 болгарских перца; 1 головка репчатого лука; 3 капли растительного масла; 1/2 ч. ложки шафрана; соль и перец.

Способ приготовления:

1. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, перемешать с шафраном.

2. Лук очистить и мелко нарезать, перец очистить от семян, нарезать соломкой.

3. На сковороду капнуть 3 капли растительного масла, растереть салфеткой. Выложить лук, слегка обжарить. Добавить перец, готовить 5 минут. Положить морепродукты, тушить под крышкой до готовности. В самом конце добавить рис, посолить, перемешать и снять с огня.

Десерты

Лимонное угощение

Вам понадобится:

1 лимон; 2 стакана обезжиренного йогурта; 4 кубика льда.

Способ приготовления:

1. Лед раздробить в комбайне.

2. Из половины лимона выжать сок. Смешать с лимонной мякотью, добавить йогурт и все еще раз взбить в комбайне.

Лимонные кексы

Вам понадобится:

2–3 ст. ложки измельченных овсяных отрубей; 3 ст. ложки обезжиренного молока; 1,5 ст. ложки сухого обезжиренного молока; 1 яйцо; 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка крахмала, 1 лимон; 7 таблеток сахарозаменителя; 1 ст. ложка мягкого творога; соль; ванилин.

Способ приготовления:

1. Сухое молоко, разрыхлитель, крахмал, овсяные отруби, ванилин и сахарозаменитель смешать.

2. Яйцо взбить, всыпать сухие ингредиенты, перемешать.

3. С лимона снять цедру, выжать сок.

4. Добавить молоко, творог, 1 ч ложку цедры и 1 ст ложку лимонного сока, перемешать.

5. Разлить по формам, заполняя их на 2/3, поставить в микроволновку на 3 минуты.

Творожно-грушевое суфле

Вам понадобится:

250 г творога; 1 груша; 1 яйцо; 1 белок; сахарозаменитель.

Способ приготовления:

1. Яйцо и белок взбить, творог размять вилкой, грушу нарезать небольшими кусочками.

2. Смешать творог с яичной смесью, добавить сахарозаменитель и грушу, перемешать.

3. Переложить смесь в форму с высокими бортиками. Поставить в микроволновку на 3 минуты.

Пудинг клубничный

Вам понадобится:

500 г клубники; 1,5 стакана молока; 2 яйца; 1/2 стакана крахмала; ванилин, сахарозаменитель; соль.

Способ приготовления:

1. Клубнику вымыть и размять вилкой.

2. Молоко смешать с крахмалом, сахарозаменителем и солью. Варить на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения.

Всыпать ванилин и перемешать.

3. Пудинг охладить, смешать с клубникой.

Грейпфрутовый салат с манго

Вам понадобится:

1 красный грейпфрут; 1 манго; свежая мята; несколько капель винного уксуса.

Способ приготовления:

1. Грейпфрут очистить, аккуратно разломить на дольки, снять пленку.

2. Манго очистить, нарезать кубиками.

3. Грейпфрут и манго перемешать, выложить на тарелку, сбрызнуть уксусом, украсить листиками мяты.

Салат фруктовый с медово-сметанной заправкой

Вам понадобится:

2 яблока; 2 апельсина; 3 ст. ложки обезжиренной сметаны; 2 ч. ложки жидкого меда.

Способ приготовления:

1. Яблоки очистить и нарезать кубиками.

2. Апельсины очистить и нарезать кусочками.

3. Смешать фрукты и заправить сметаной и медом.